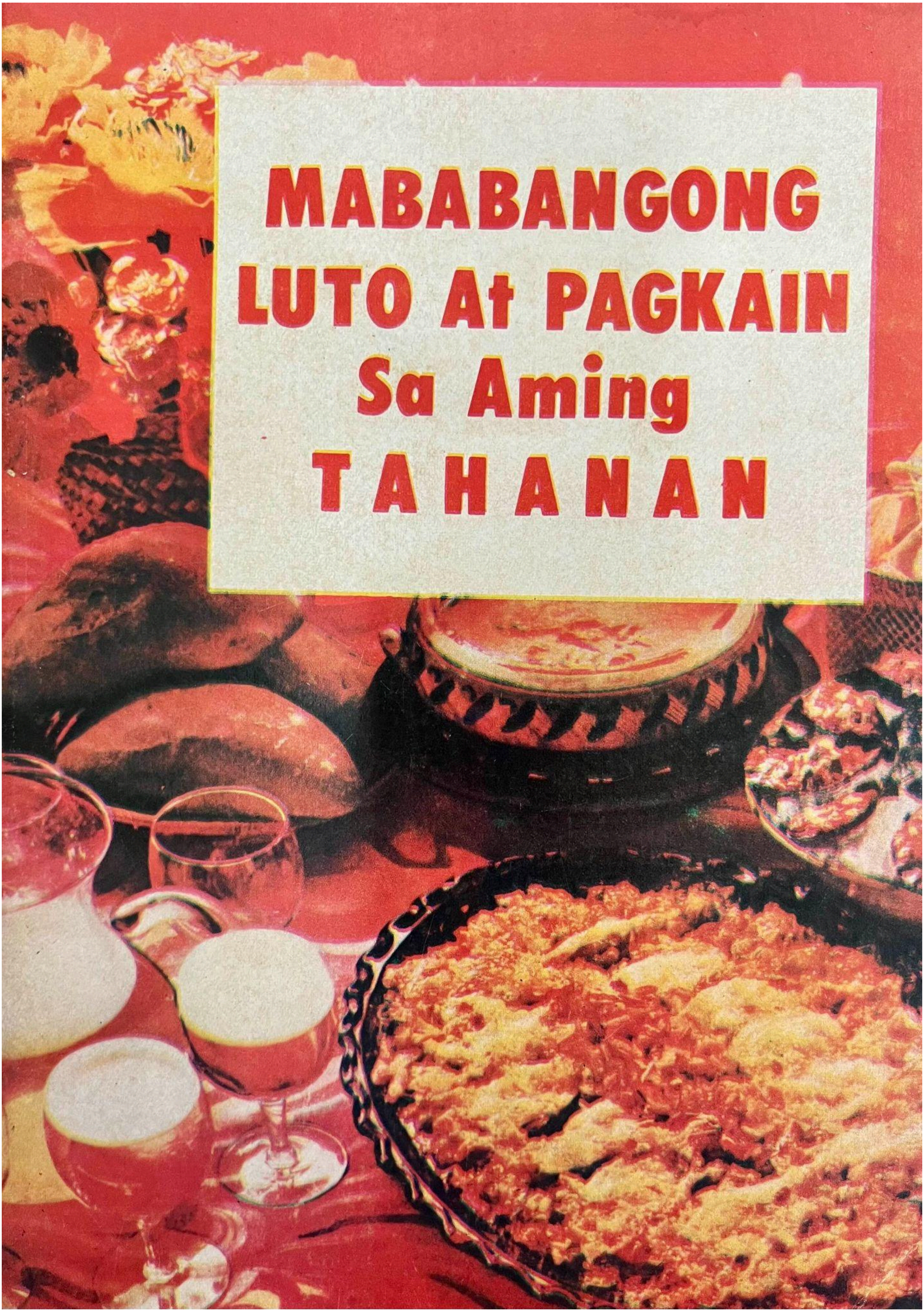
MABABANGONG LUTO At PAGKAIN Sa Aming TAHANAN



[redacted]

MABABANGONG LUTO
at PAGKAIN
sa aming TAHANAN

[redacted]

PAUNANG SALITA

ANG PAGKAIN

Ang isang ina ng tahanan ay dapat mag-aral na masusi ukol sa pagkaing ihahain sa kanyang mga kaanak. Huwag isiping sapagka't kayo'y dukha't walang maraming salaping ibibili ng masasarap na pagkain, ay maaaba na sa hapag-kainan. Laging isaisip na ang mabuting pagkain ay iyong kakukunan ng mahahalagang sangkap na makapagpapalusog at makapagbibigay ng lakas sa katawan. Nagkakamali ang mga nagsasabing putsero, apritada, mitsado o iba pang mamahaling pagkaing karne at baboy lamang ang mahusay. Wala sa kamahalan ng pagkain ang pagkamahusay nito para sa katawan. Ang mabubuti ay yaong nagtataglay ng mahahalagang sangkap na kailangan natin upang maging malusog at malakas.

Ang mga sangkap na ito na nagbibigay ng lakas at kalusugan ay ang mga sumusunod:

1. Proteina – ang sangkap na nagpapalaki at nagsisilbing panghalili sa mga sirang bahagi ng ating laman. Araw-araw ay may mga bahagi ng ating katawan na kusang nauubos o nasisira. Kailangan ang *proteina* upang mahalinhan ang mga iyan. Ang mahalagang sangkap na ito ay makukuha natin sa gatas, itlog, karne, isda, bitswelas, at iba pa. Ang ating katawan ay kailangang tumanggap ng sapat na proteina sa araw-araw. Kung wala ang isa ay maaaring ihanda ang iba. Kung walang itlog ay ihanda ninyo ang gatas. Kung walang gatas ay isda.

2. Taba – Ito ay sangkap na kailangan upang mabigyan tayo ng init at lakas. Ang isang batang kulang nito ay matamlay at walang ganang tumakbong katulad ng iba. Ito, kasama ng asukal at almirol (*sugar* at *starch*), ay lubhang kailangan lalo na ng mga malilikot na bata. Nakukuha ito sa mais, *oatmeal,* bigas, kamote, patatas, mantikilya, keso, atb.

Ang mga payat na bata ay higit na nangangailangan ng pampainit na pagkain sa katawan.

Tinipon Ni

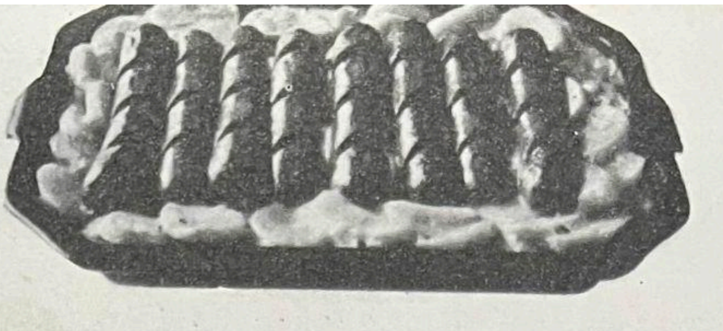
Marissa E. Del Rosario

[redacted]

PHILIPPINE BOOK
COMPANY

Copyright, 1969
By M. J. Enriquez

1.40



3. Tubig – Ito ay lúbhang kailangan ng katawan upang maisaayos ang pagdaan ng pagkain sa bituka. Nililinis nito ang bituka na siyang pinagdaraanan ng pagkain. Sinasabing dalawa sa tatlong bahagi ng ating timbang ay tubig. Kaya kung tumitimbang tayo ng siyamnapung libra ay animnapung libra ang tubig. Ang ating laman, buto at dugo ay may halong tubig. Ang tubig ay tumutulong sa pagtunaw sa ating pagkain. Ugaliing uminom na lagi upang malinis ang loob ng katawan.

Bukod sa tubig ay mayroon ding pagkaing nakatutulong sa paglilinis ng ating bituka. Ang matigas na bahagi ng repolyo, ang balahibo ng sitaw na karaniwan nating inaalis, ang balok ng dalandan ay nakatutupad din sa gawaing ito. Kung marami tayo ng mga ganitong pagkain ay hindi natin kakailanganing madalas ang manggagamot.

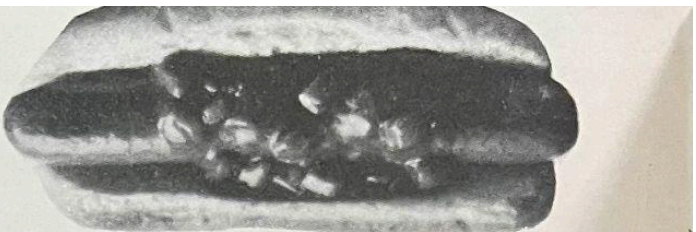
4. Bitamina – Ito ay nakukuha sa mga bungangkahoy at gulay na gaya ng ispinakas, letsugas, repolyo, petsay, mantikilya, keso, at bigas. Huwag huhugasang mabuti ang bigas upang hindi maalis ang panlabas na siyang lubhang kailangan ng katawan.

Ang bitamina ay kailangan ng katawan upang maging bahagi nito. Maraming sakit ang ating maiiwasan kung tayo ay kakain ng mga pagkaing sagana sa bitamina.

5. Bakal – ito ay nakikita sa ating dugo. Ang mga pagkaing sagana sa bakal ay dilaw na *carrot,* dahon ng espinakas, itlog, mga bungangkahoy, atay ng baka, talaba, pasas, *prunes,* mansanas at dalandan. Ang bakal ay nagbibigay ng lakas sa katawan.

6. Kalsio *(calcium)* – Ito ay isa pang uri ng pampalakas sa ating mga buto at ngipin. Ugaliing lagi ang paghahanda ng mga pagkaing mayroon nito, gaya ng gatas, mga bungangkahoy at gulay. Ang *cauliflower* at espinakas ay sagana sa sangkap na ito.

Nariyan, mga ina, ang mga sangkap ng mabuting pagkain para sa ikalulusog ng ating mga kaanak. Inihahain namin sa inyo at bahala na kayong mag-ayaw-ayaw, wika nga. Sa abot ng inyong bulsa ay piliting maihain ang mura man ay mabuti namang pampalusog sa katawan. Tayo ay magluto.

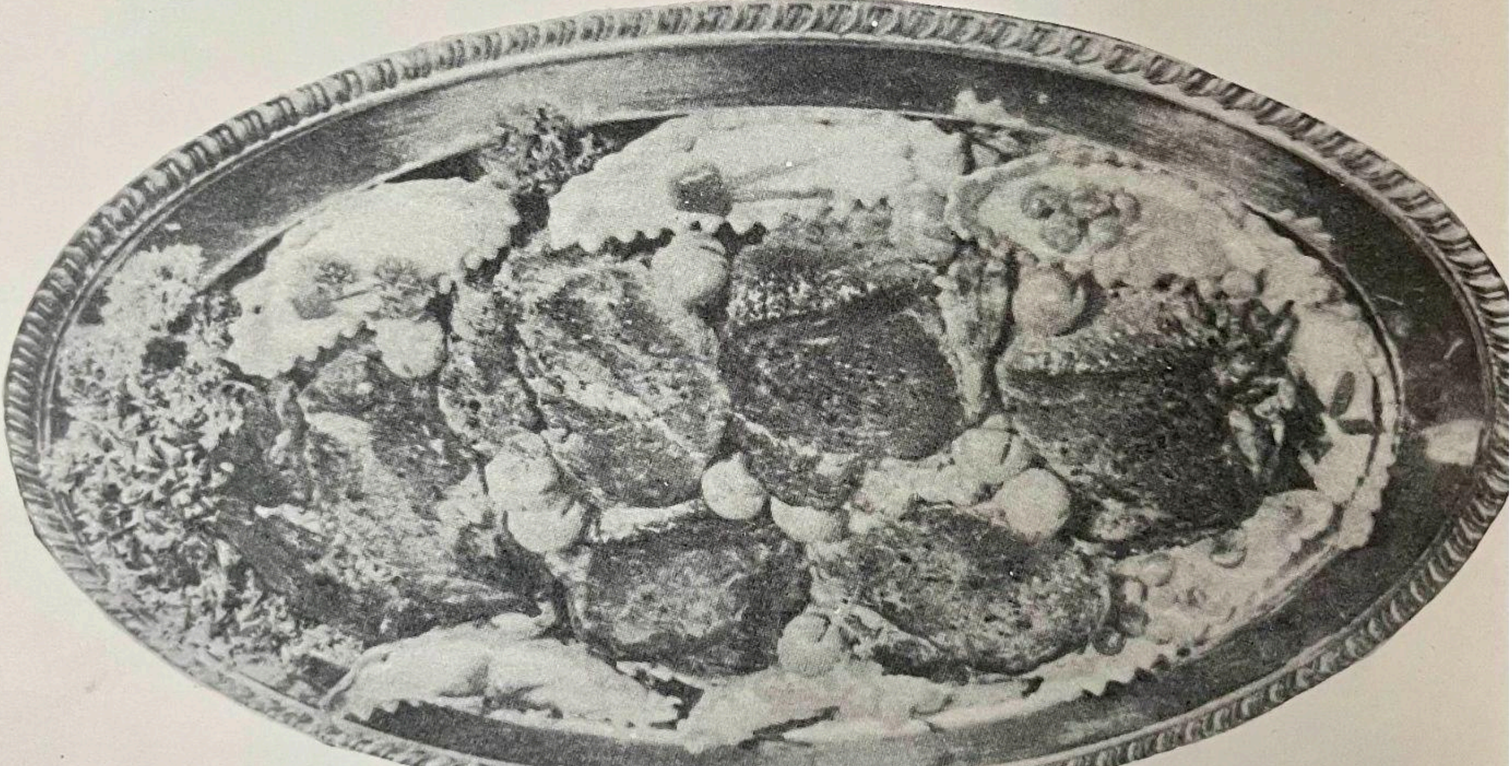


MGA PUTAHE O RESIPI

Adobong Baboy

Hiwain nang katatagang laki, lagyan ng isang bahagi ng suka at dalawang bahagi ng tubig ang karneng baboy. Sangkutsahing mabuti at kung malapot na ang sabaw ay hanguin at bayaang magmantika ang laman at taba ng baboy. Lagyan ng pinitpit na tinalupang bawang at kung mapula na ay ihulog ang sabaw na inalis at dagdagan pa ng tubig kung nais ang maraming sabaw.

Pagkulo nang may limang minuto ay maaari nang hanguin.



Adobong Bangos

Pakuluan sa suka at tubig ang isda, na dalawang bahagi ang tubig at isang bahagi ang suka. Pagkulo ay hanguin. Magpirito sa mantika ng bawang at sibuyas. Kung mapula na ay ihulog ang gilit ng isda at gayon din ang sabaw na haluan ng kaunting asin at toyo.

Apretadang Baboy at Baka

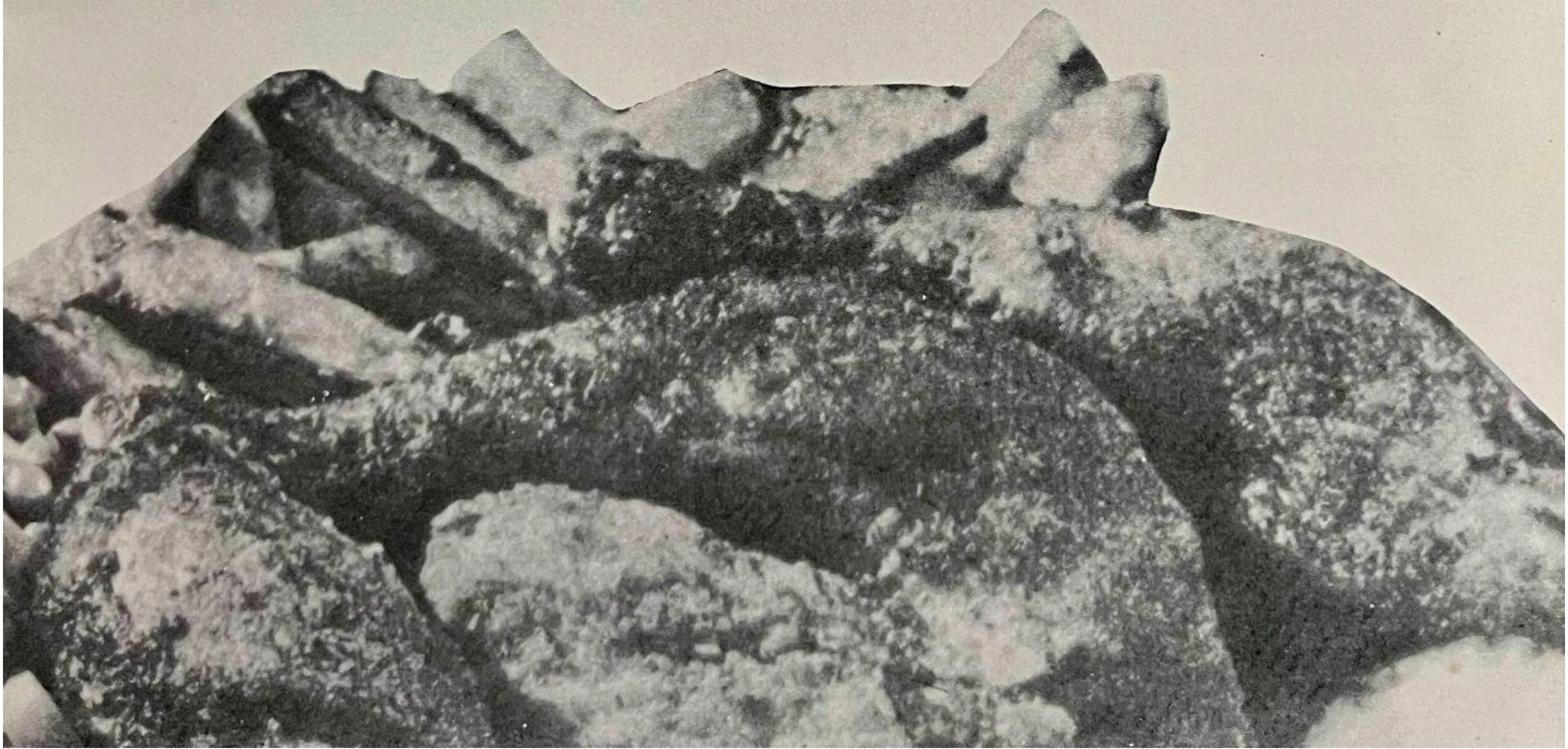
Hiwain ang mga laman nang katamtamang laki at hugasang malinis. Sangkutsahin sa suka at tubig, na dalawang bahagi ang tubig at isang bahagi ang suka. Pag malapot na ang sabaw ay hanguin. Itabi ang mga laman, magpirito ng bawang, sibuyas, dalawang dahong laurel, lagyan ng katatagang hiniwang patatas, paminta o atsuwete, ilang biskotsong giniling, kaunting durog na paminta at ginayat na siling malalaki. Ibalik ang sabaw na hinango at hustuhin ang tubig ng karampatang sabaw. Bayaang kumulo sa kawali hanggang sa maluto.

Apretadang Manok

Gaya rin ng pamamaraan sa pagluluto ng "Apretadang Baboy at Baka."

Atsarang Dampalit

Himayin ang mga dahong dampalit. Huwag isama ang mga bulaklak. Pakuluin sa kaunting tubig at kung lanta na ay hanguin. Lagyan ng kaunting matamis ang suka at paibabawan ng mga hiniwang bawang, sibuyas at kamatis.



Bulanglang na Dalag

Mag-ihaw ng dalawa o tatlong dalag na katatagan ang laki. Pagkaluto ay alisin ang apdo at bituka at ang kaliskis na nasunog. Maglaga ng mga hiniwang gulay na papaya, talong, ampalaya, sitaw, patola at sigarilyas. Lagyan ng isang kutsarang bagoong na alamang. Kapag kumulo na, ihulog ang inihaw na isda. Huwag hahaluin at padiin-diin lamang hanggang sa maluto.

Burong Dalag

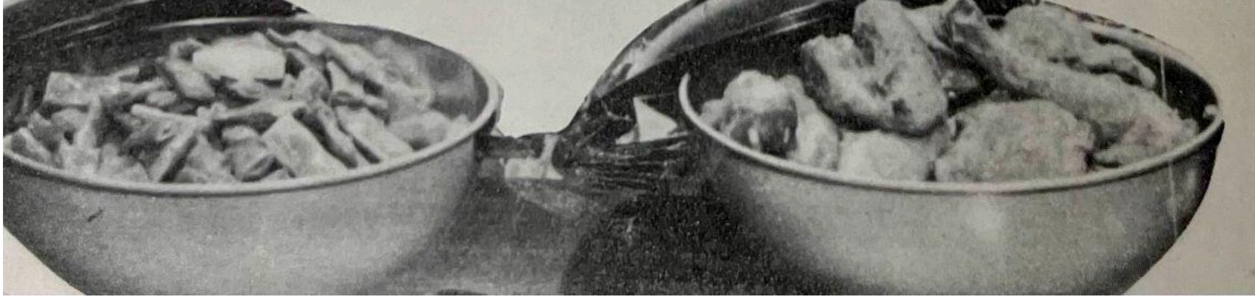
Magpirito ng bawang at sibuyas sa mantika at kung mapula na, ay ilagay ang burong dalag. Lagyan ng kaunting tubig na sabaw. Kung kulang sa asim at sa alat, lagyan ng kaunting suka at asin.

Karekareng Buntot ng Baka

Kaskasin at hugasang mabuti ang buntot ng baka. Putulin nang katatagang laki at lutuin sa isang kaldera. Kung malambot na, magpirito ng bawang. Kung mapula na, ihulog ang mga laman ng karne. Lagyan ng binusang niligis na bigas, binayong mani, talong, petsay, at katas ng atsuweteng pangkulay.

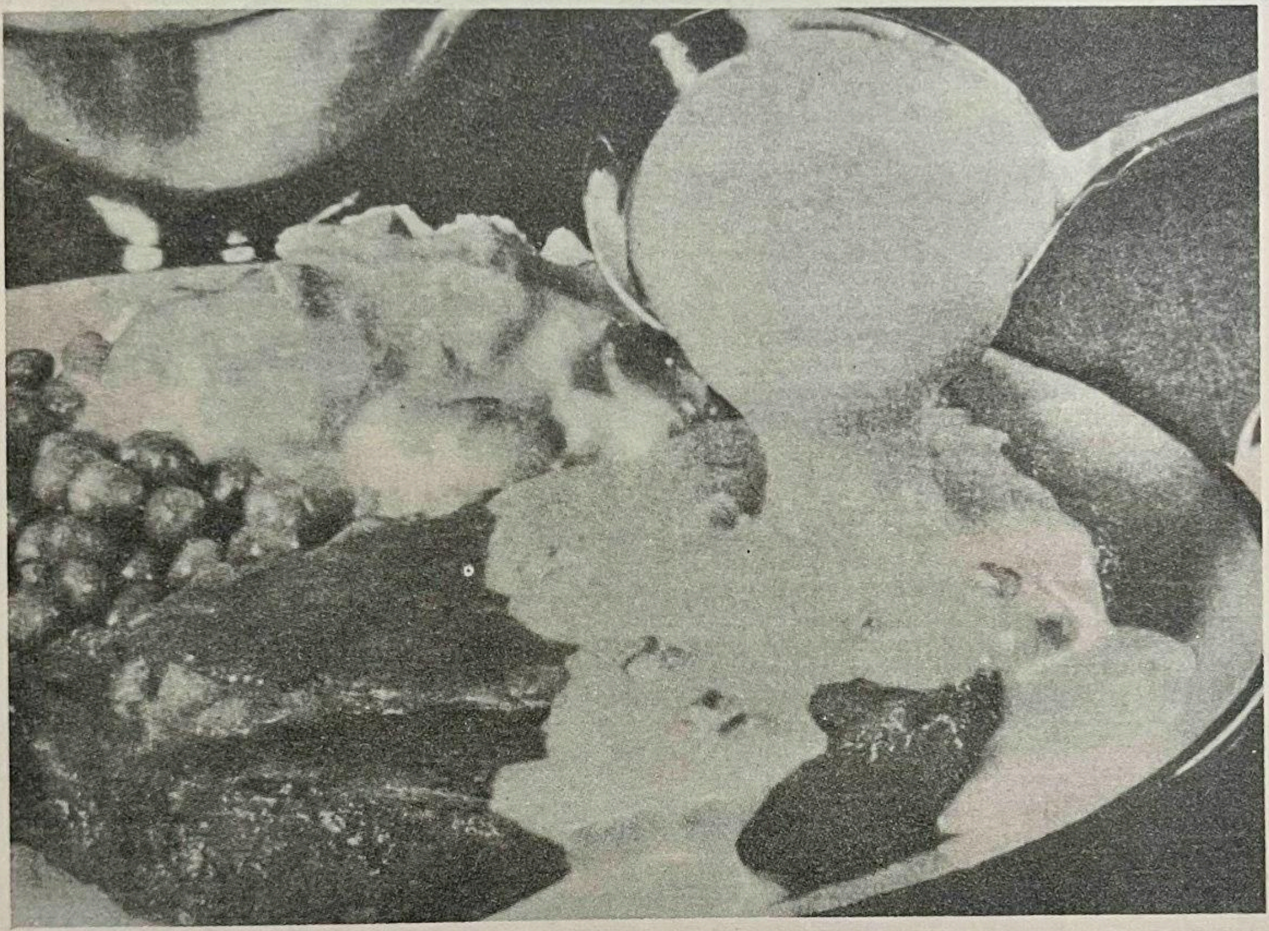
Karekareng Hipon

Magkudkod ng isang niyog at gatain. Alisan ng balat ang hipong malalaki; dikdikin ang mga ulo at salain. Magpirito ng bawang at kung mapula na ay ihulog ang tinalupang hipon. Isunod ang katas ng hipon, lagyan ng asin, gayon din ang gata. Haluin upang makurta o mabuo ang gata. Lagyan ng kaunting paminta at pangkulay na atsuwete.



Dinuguang Baboy

Hiwaing maliliit ang mga laman sa ulo ng baboy. Hugasang mabuti at sangkutsahin sa suka at tubig. Kapag malambot na ay magpirito ng bawang at sibuyas, saka ihulog ang mga lamang sinangkutsa. Isunod na ihulog ang dugo na huwag titigilan ng halo upang huwag mamuo ang sabaw ng dinuguan o tinumis. Pag kulo ay lagyan ng dahong sili o bungang siling malalaki. Sa loob ng sampung minuto, maaari nang hanguin.



Estopadong Dila ng Baka

Kaskasin at linising mabuti ang dila ng baka. Maglagay ng suka at tubig sa isang lutuan. Lagyan ng asin, sibuyas, kapirasong kanela, dalawang dáhong laurel at isang kutsaritang matamis. Takpang mabuti. Bayaang kumulo hanggang tumiim ang sabaw at lumapot. Magtunaw sa mantika ng isang kutsarang asin. Pigaan ng kalamansi, pula ng itlog at paminta na siyang gawing salsa sa dilang paghihiwahiwain.

Estopadong Pata ng Baboy

Magtimpla ng suka at tubig. Ilagay ang pirapirasong hita ng baboy. Lagyan ng sibuyas, bawang, paminta, oregano, bulaklak ng saging at mga hiniwang patatas. Takpang mabuti, hanggang lumapot at tumiim ang sabaw.

Eskabetseng Isda

Magpirito ng isang isdang malaki o katatagan. Huwag tostahing mabuti. Magpirito ng hiniwang bawang at sibuyas, at kung mapula na ay ilagay ang sukang may kahalong kaunting matamis at tubig. Pagkulo ay ihulog ang isdang pinirito at sa loob ng ilang minuto ay alisin na sa apoy.

Ensaladang Kangkong

Himayin ang kangkong, kunin ang mga dahon at sangang mura. Hugasang mabuti at ilaga sa isang basong tubig. Kapag nalanta na ay hanguin at ilagay sa isang pinggan, lagyan ng kaunting asin, sibuyas, bawang, kamatis, hiniwang itlog, sukang may kaunting matamis o pigaan kaya ng kalamansi.

Ginisang Ampalaya

Hugasan ang karneng baka at hiwain nang maliliit. Magpirito ng bawang sa mantika. Kung mapula na ay ihulog ang ginayat na bunga ng ampalaya. Minsan lamang haluin, takpan ito at kung lanta na ay hanguin.

Ginisang Munggo

Ilaga ang munggo hanggang sa lumambot na mabuti. Magtalop ng maraming hipon at ang mga ulo'y dikdikin at pigain ang katas.

Magpirito ng bawang at sibuyas sa mantika at kung mapula na ay gisahin ang hipong tinalupan at binudburan ng asin. Kung kumukulo na, hulugan ng mga dahong alpasotes, ampalaya o kangkong kaya.

Relyenong Bangos

Biyakin sa likod ang isa o dalawang bangos na malaki. Alisan ng hasang at bituka at hugasang mabuti. Lagyan ng ginayat na sibuyas, bawang, kamatis, alagaw at kaunting mantika ang tiyan ng bangos. Talian, ilagay sa parilya at isalang sa baga.

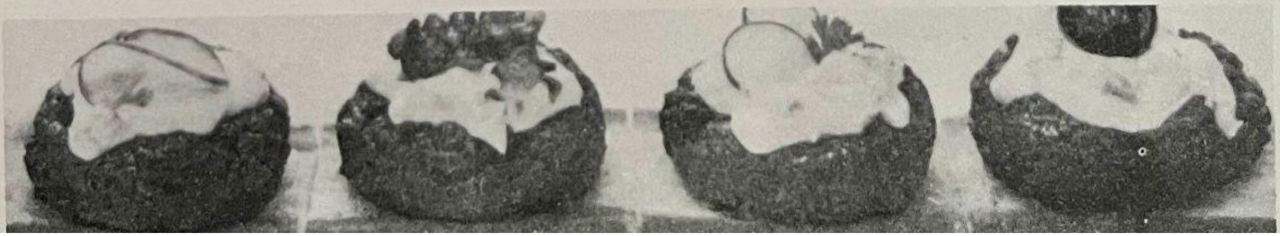
Lumpiang Sariwa

Hugasang malinis ang iba't ibang gulay, patatas, repolyo, garbansos, toge, papaya at iba pa. Banlian ng kumukulong tubig ang mga gulay. Pirituhin nang hiwalay ang tokwa, patatas at garbansos. Magpirito sa mantika ng bawang at sibuyas at lutuin ang mga gulay. Ilagay ang mga sangkap, lagyan ng asin, toyo at atsuwete, at pakuluang mabuti.

Balutin na may sariwang letsugas sa balat ng lumpia. Lagyan ng maalat at dinikdik na bawang.

Litsong Baboy o Biik

Lagyan ng dalawa o tatlong pinggang kanin na may timplang asin ang loob ng tiyan ng baboy na lilitsunin o tatlong tinapay Amerikano at saka tahiin ng yantok. Isalang sa baga. Pihiting walang tigil, at makaitlong papahiran ng toyo ang nililitson upang pumula at gumanda ang kulay.



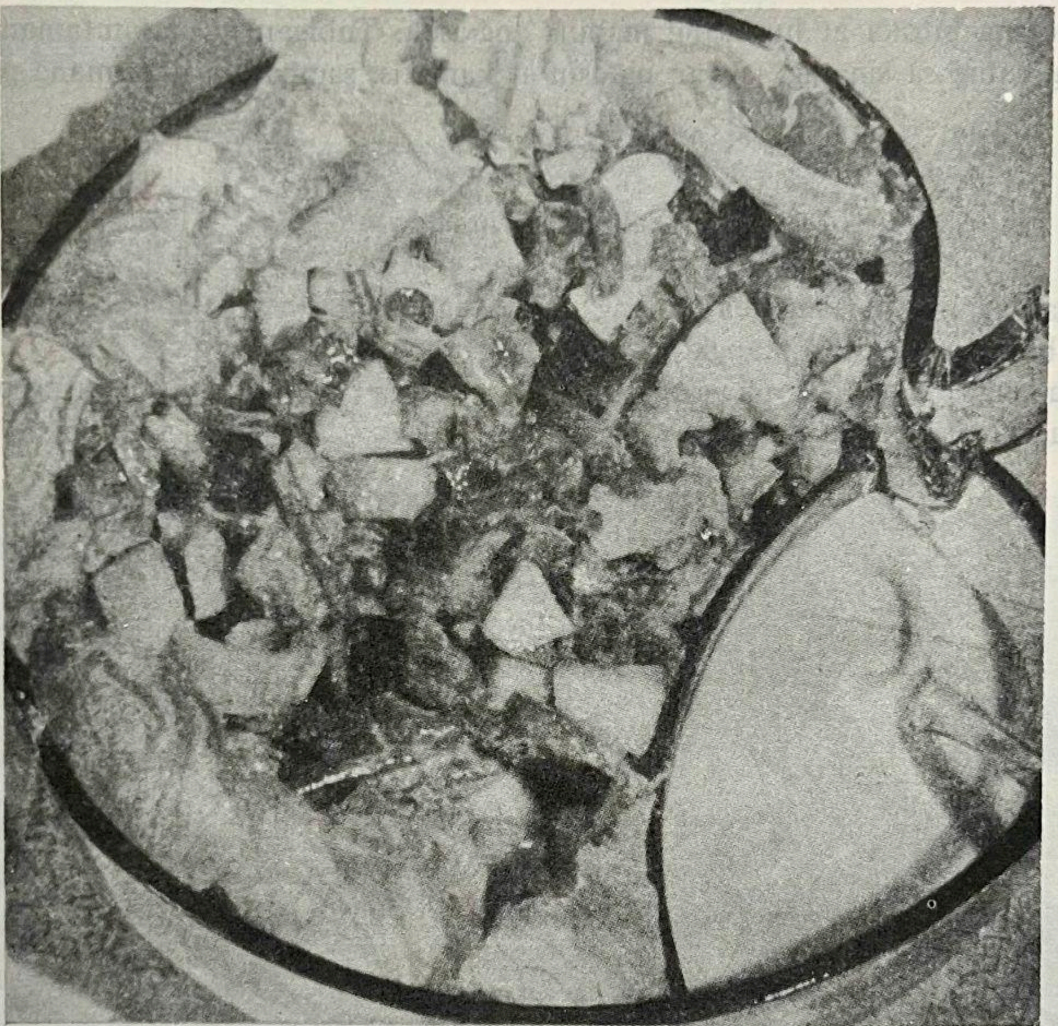
Menudong Atay ng Baka

Sangkutsahin sa suka at tubig ang malaking piraso ng atay. Pagkulo nito, hanguin sa sabaw. Gayatin nang maliliit.

Magpirito ng bawang, patatas, garbansos na nilaga at pasas, at saka ihalo ang sabaw na pinagsangkutsahan. Kung luto na ang mga ito ay ihulog ang ginayat na atay. Lagyan ng asin at toyo at paminton hanggang sa maluto at tumiim ang sabaw.

Nilagang Biyas ng Baka at Baboy

Hiwain nang katatagan ang laman ng baka at baboy. Hugasang malinis at ilagay sa isang mabuting lutuan. Habang kumukulo ay sagapan ng bula o espuma. Lagyan ng dalawang biniyak na sibuyas Bumbay, patatas, garbansos na nilaga, kapirasong luya, kaunting paminta at petsay. Takpang mabuti at huwag paghahaluin.



Pesang Manok

Hugasang mabuti ang mga laman ng manok. Pitpitin ang mga paa ng manok upang lumasa ang sabaw. Lalong mabuti ay haluan ng kapirasong baboy. Lagyan ng dahong sibuyas, paminta, repolyo, patatas at petsay.

Pesang Apahap

Ang pagluluto ay gaya rin ng pamamaraan sa "Pesang Manok."

Paksiw na Bangos

Gilitin ang bangos na may kaliskis at hugasang mabuti. Lagyan ng isang bahagi ng sukang maasim at dalawang bahagi ng tubig. Timplahan ng asin, lagyan ng dahong sili o bunga kaya, o usbong ng alagaw.

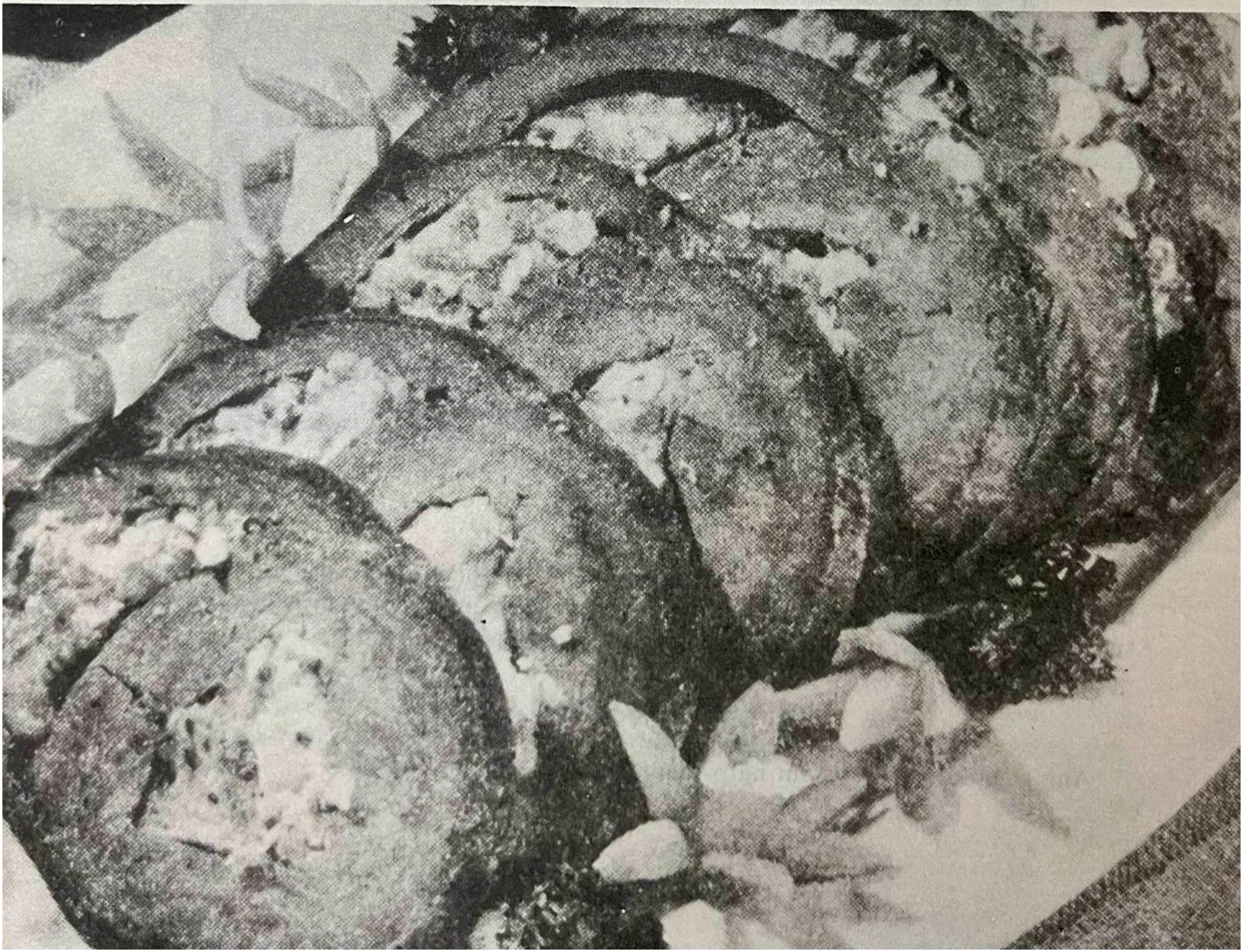
Pangat na Aligasin

Alisan ng bituka at hugasang mabuti ang isda. Tubigan ng katamtamang dami, gaya ng tubig sa sinaing; lagyan ng asin at kamatis, sampalok o anumang panigang kaya.

Pakbit o Patalbog

Hugasang mabuti ang iba't ibang gulay, gaya ng gabe, kalabasa, talong, okra, sitaw, bataw, ampalaya, kangkong at talbos ng kamote.

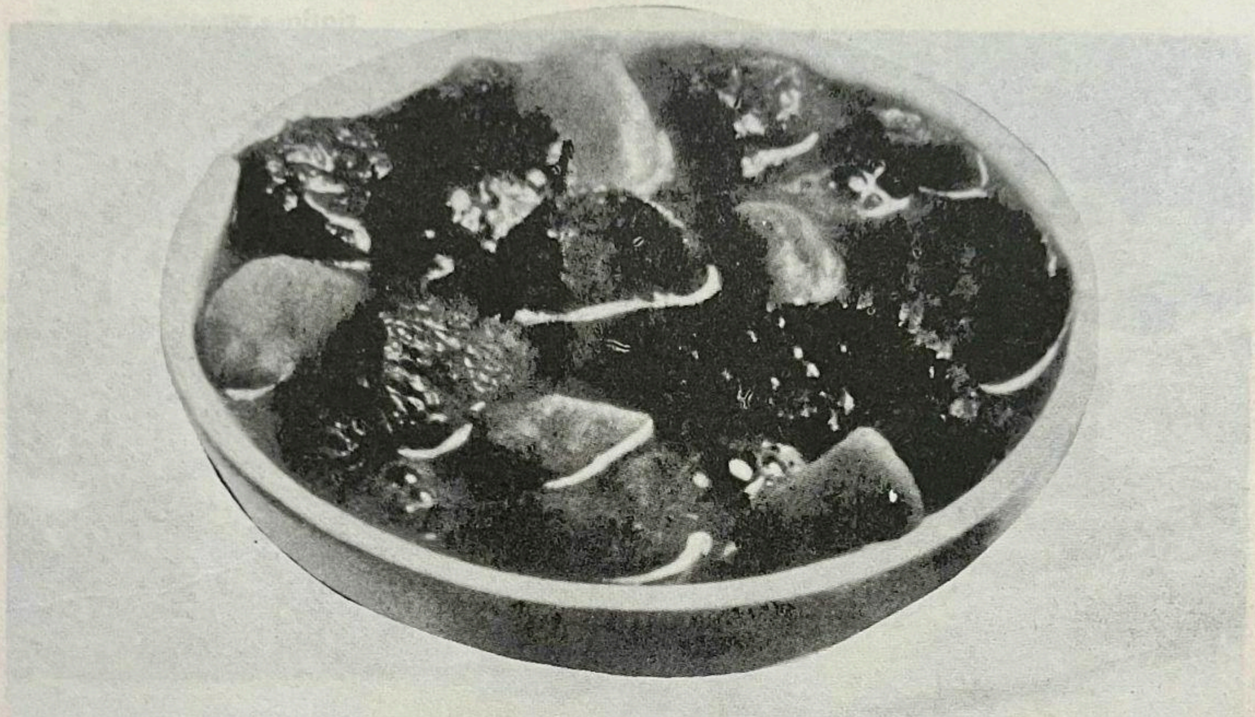
Ilaga ang mga itong sama-sama sa isang lutuan at pakuluin. Lagyan ng bagoong na isda, bayaang maluto at huwag hahaluin.



Relyenong Manok

Alisan ng buto ang buong katawan ng manok. Ang lamang loob ay banlian at gayatin. Gisahin ito sa mantika at bawang na may kasamang tinilad na patatas, garbansos na nilaga at pasas. Pagkaluto nito ay hanguin at siyang ilagay na palaman sa relyeno na may hiniwang itlog.

Ang relyeno ay pipirituhin sa mantika at pagpipihit-pihitin hanggang sa maluto. Hihiwain ang relyeno, ilalagay sa isang pinggan at paiibabawan ng salsa.



Sinigang na Manok sa Kamyas

Hiwain ang manok nang may katatagang laki at hugasang malinis. Sangkutsahin sa kaunting tubig na may bungang kamyas. Lagyan ng asin at kaunting mantika. Makaraan ang may sampung minuto, sabawan ng hugas-bigas. Bayaang kuluan at maluto.

Sinigang na Kanduli

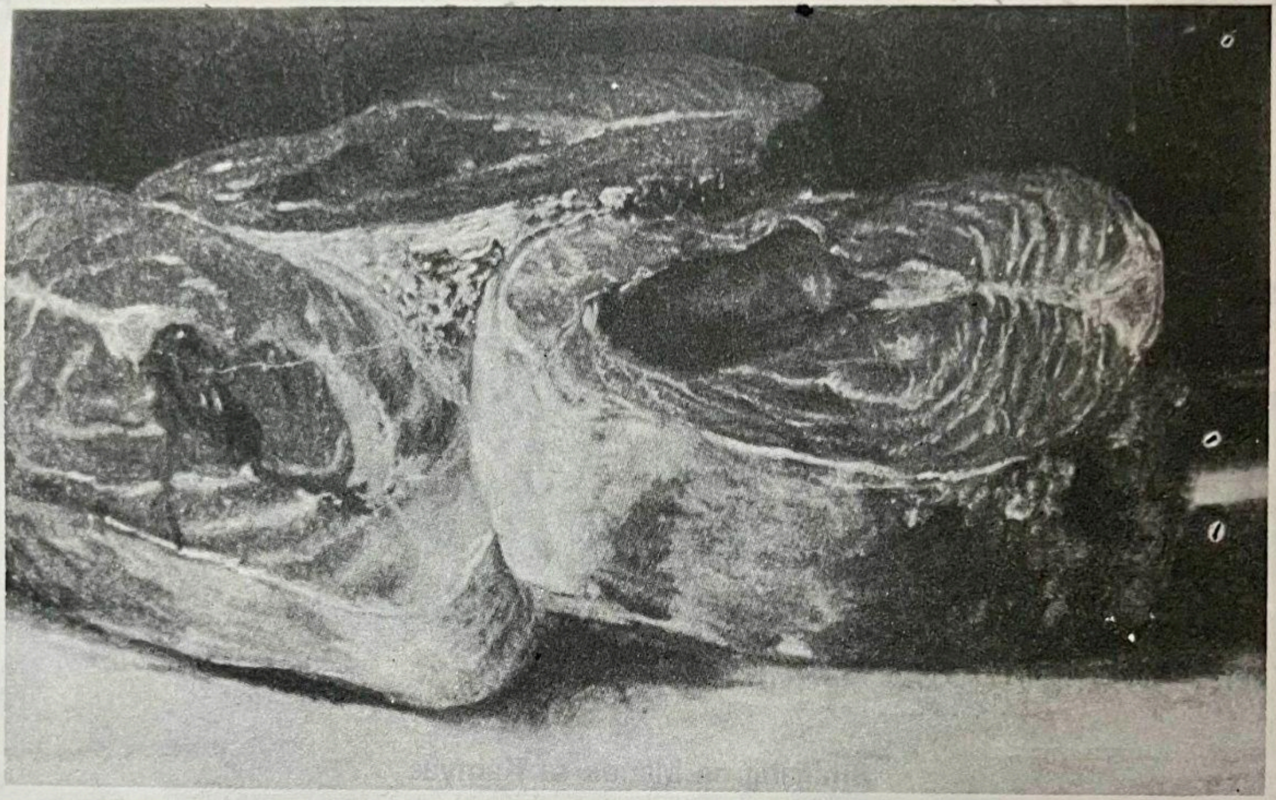
Kaskasin at hilurin ng kampit ang balat ng kanduli. Hugasang mabuti at malinis. Maggayat ng burong mustasa, sibuyas, kamatis at miso. Magpirito ng bawang at kung mapula na ay ihulog ang mga sangkap, gayon din ang isda at sabawan nang katamtaman. Lagyan ng dalawang siling malalaki, at bayaang kumulo hanggang sa maluto.

Suwam na Asuhos

Kaliskisan, alisan ng hasang at bituka at hugasang malinis. Maggisa ng bawang at sibuyas. Kung mapula na ay ihulog ang isda at saka sabawan ng tubig sa sinaing. Bayaang kumulo sa loob ng limang minuto.

Sopas na Gulay

Magtalop ng ilang patatas at hiwain nang katatagang laki. Maghimay ng ilang taling kangkong, sibuyas at petsay. Lutuin ito sa anim na tasang tubig, na haluan ng isang kutsarang mantika at kaunting asin. Pakuluan nang may sampung minuto.

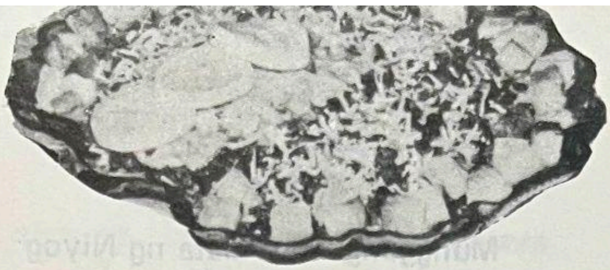


Tortang Giniling na Karne

Maggisa ng bawang at sibuyas sa dalawang kutsarang mantika, ihulog ang karneng giniling na may asin, toyo at pulbos na paminta. Pagkaluto nito at naglalangis-langis na, hanguin at ilagay sa isang sisidlan. Kumuha ng dahong saging na nilaib, ilatag sa isang pinggan at lagyan ng ginisang karne. Busan ng binating itlog at isalang sa kawali. Makailang sandali, pihiting itaob at ang pang-ibabaw ang siyang ipailalim na ilagay sa kawali.

Tortang Hipon

Talupan ang mga hipong minalasado. Lagyan ng kaunting asin at paminta. Igisang sandali sa bawang at sibuyas na may halong ginayat na kamatis. Hanguin ito at ilagay rin sa dahon ng saging na nakasalalay sa pinggan, lagyan ng binating itlog na gaya rin ng paggawa ng tortang giniling na karne.



MGA LUTO SA GULAY

Pinalusag na Gabi sa Bicol

- **12 dahon ng gabi na ibinilad sa loob ng 12 oras**
- **2 niyog na magulang na kinayod**
- **3 daling luyang pinitpit**
- **3 butil na bawang**
- **Katamtamang asin alinsunod sa panlasa ng kakain**

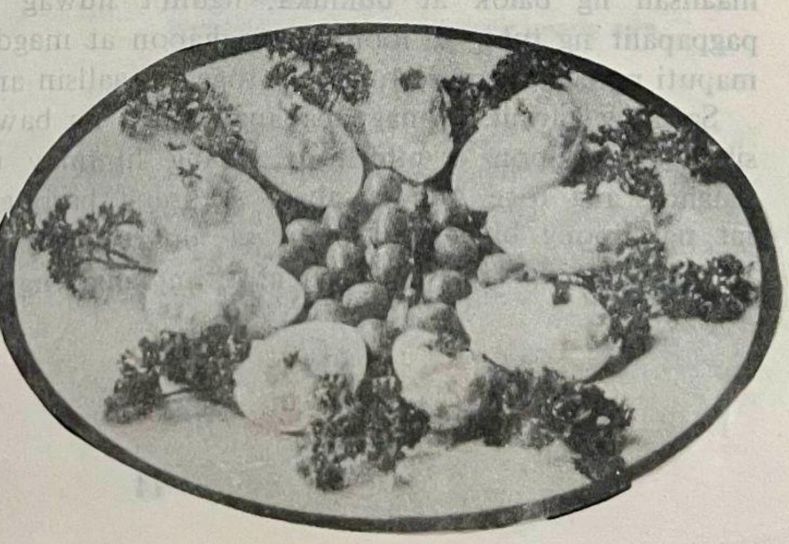
Kukunin ang gata ng dalawang niyog at hahaluan ng isa at kalahating basong tubig. Ito'y magiging sabaw ng lulutuin. Sa isang palayok ay unang ilalagay ang mga tangkay ng gabing pinagputul-putol nang gadaliri, gayun din ang mga dahon na putul-putol din, at sa sabaw ay isasama ang lahat na mga kalahok pang iba.

Tatakpan ng dahon ng saging ang palayok at lulutuin sa mahinang ningas ng apoy. Kapag ang sabaw ay nangalahati na at naglalangis-langis, ay maaari ng ihain. Halos ang lahat ng mga lutong Bikolano, ang pinalusag halimbawa, ay maaaring lahukan ng sili.

Pagluluto ng Munggo sa Cebu

- **2 tasang munggo**
- **6 na kamatis**
- **1 sibuyas**
- **4 na butil na bawang**
- **2 kutsarang mantika**

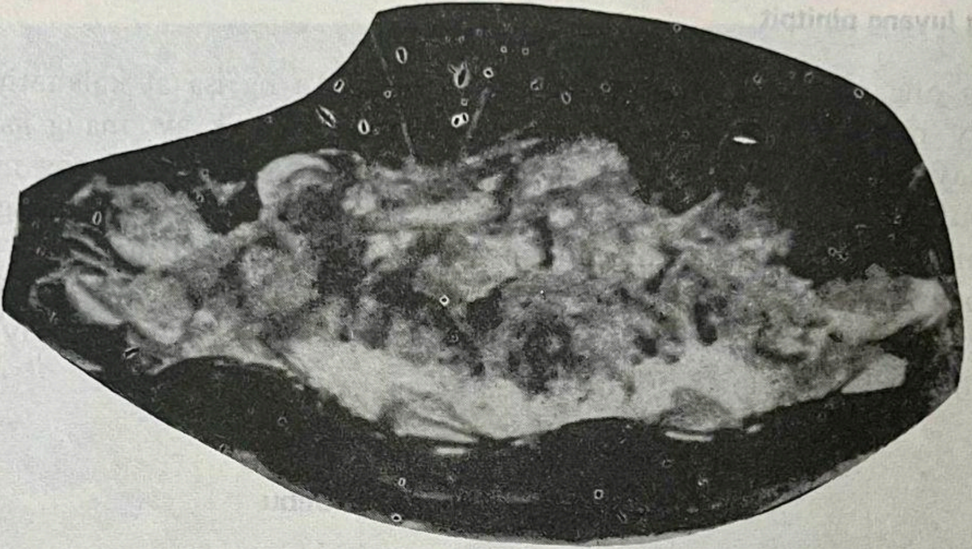
Isasangag o tutustahin ang munggo at dudurugin hanggang sa maalis o mapahiwalay ang balat. Ilalaga ang munggo sa tatlong basong tubig, bago liligising mabuti. Sa ibang lutuan o sa kawali ay maglalagay ng mantika at pababanguhin ang apat na butil na bawang at saka ilalahok ang sibuyas at kamatis, upang gisahin. Sunod na ilalahok ang munggong luto at babayaang kumulo nang mga limang minuto. Kung mayroong tinapa o isdang pinirito kahit labi ay maaari ring ilahok pagkaalis ng tinik at ito'y nagpapasarap sa luto.



Munggong may Gata ng Niyog

2 tasang munggo
Ang gata ng isang niyog
Asin o asukal, alinsunod sa panlasa ng kakain

Ilalaga ang munggo sa dalawang basong tubig hanggang sa lumambot at liligisin mabuti hanggang sa lumapot ang sabaw. Titimplahan ng asin o asukal, kung ito ang maibigan, at mga limang minuto bago alisin sa pagkasigang ay ilahok ang gata ng niyog.



Ginisang Toge

2 tasang toge
1 putol ng tig-apat na dali ng upo na maliliit ang pagkagayat
1 tasang hipon
2 kutsarang mantika
2 kamatis
2 butil na bawang
1 sibuyas
Katamtamang asin

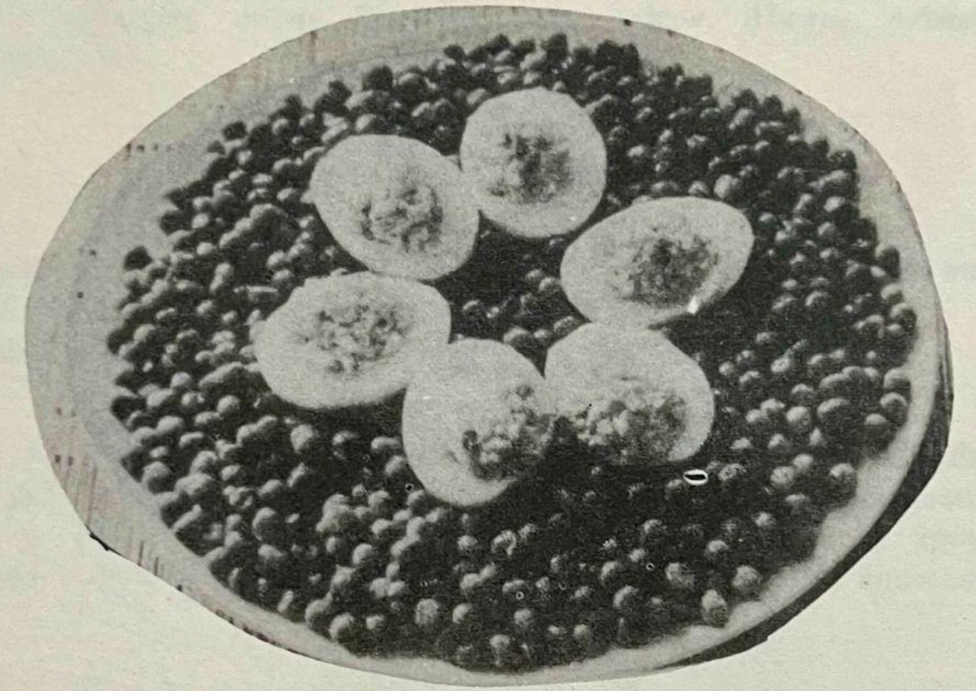
Sa tubig na mainit ibabad ang munggo sa loob ng tatlong araw hanggang sa maalisan ng balok at bumuka; nguni't huwag kalilimutan ang makadalawang pagpapalit ng tubig sa loob ng maghapon at magdamag. Kapag ang mga butil ay maputi ng lahat, samakatuwid ay toge na, aalisin ang bahaging maiitim.

Sa isang kawali ay magpapabango muna ng bawang, ilalahok ang mga kamatis, sibuyas at hipon o piniritong isdang hinimay upang gisahin, at sandali pa'y ilalahok ang toge. Ang isasabaw ay isang basong tubig na pinagkatasan ng balat ng hipong binayo o niligis sa almires. Labinlimang minuto bago hanguin sa apoy ay ilalahok ang upo at titimplahan ng asing katamtaman.

Munggong may Dahon ng Ampalaya

1 tasang munggo
1 platitong dahong mura ng ampalaya o amargoso
3 kamatis na hinog
2 butil ng bawang
2 kutsarang mantika
Katamtamang asin

Sa isang kasirola na may isa at kalahating basong tubig ay ilalaga ang munggo hanggang sa lumambot. Maggigisa ng bawang hanggang sa bumango, at saka lalahukan ng kaunting hipon upang sumarap ng kaunti. Sunod na ilalahok ang munggong malambot o luto na at liligising mabuti hanggang sa lumapot ang sabaw. Katapus-tapusan ay ilalahok ang dahon ng ampalaya o amargoso na binudburan ng kaunting asin, at huwag hahaluin, kundi kung luto na, sapagka't papait ang lasa.



Munggong may Kahalong Karne

2 tasang munggo
1/4 kilong karne
4 na butil na bawang
2 kutsarang mantika
Kamatis, paminta at katamtamang asin

Sa loob ng sampung minuto ay ilalaga ang munggo sa tubig. Aalisin sa apoy at huhugasan hanggang sa maalis ang balok. Muling iluluto hanggang sa lumambot. Igigisa sa isang kawali ang bawang, sibuyas, kamatis at karne na ginayat. Saka idaragdag ang munggo na liligising mabuti bago lagyan ng sabaw. Pababayaang masalang sa apoy ng dalawampung minuto at titimplahan ng asin at paminta bago ihain.

Kagyos na may Halong Puso Ng Saging at Manok

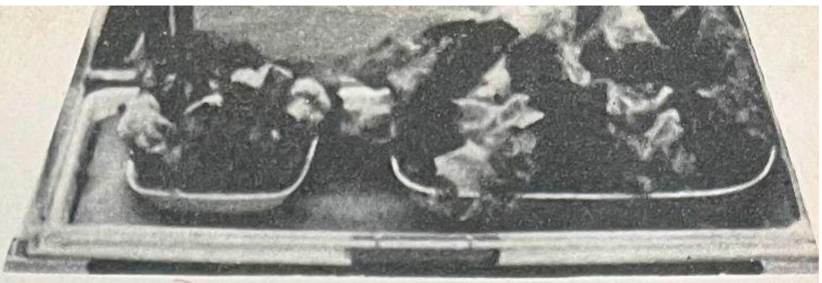
- **1 tasang kagyos**
- **1 puso ng saging na wala pang bulaklak**
- **1/2 ng isang manok na hindi kalakihan**
- **2 kutsarang mantika**
- **3 kamatis na hinog**
- **2 butil na bawang**
- **Katamtamang asin**

Pababanguhin ang bawang sa mantika, saka ilalahok ang kamatis at dito igigisa ang manok at kagyos, sariwa hangga't maaari; pagkaraan ng limang minuto ay sasabawan ng dalawang basong tubig, at babayaang maluto hanggang sa lumambot. Bago ilahok ang puso ng saging ay gagayatin ng kasing-nipis ng papel, lalamasin sa asin at pagkaalis ng katas at dagta ay huhugasang mabuti.

Pataning may Lahok na Sutanghon o Miswa

- **1 pinggang hinimay na sariwang patani na babad sa tubig**
- **1 tasang sutanghon o miswa na pinagputul-putol ng tigalawang pulgada**
- **1 tasang hipon**
- **3 butil na bawang**
- **3 sibuyas Tagalog**
- **2 kutsarang mantika**
- **Katamtamang asin**

Igigisa ang mga bawang, sunod ang sibuyas at saka patani. Pag luto na ay isasahog ang sutanghon na naibabad na sa tubig o di kaya'y miswang lalagyan ng asin at saka sabawan ng dalawang basong tubig; kung mayroon, lalong magaling ang sabaw ng manok. Pagkaraan ng unang kulo ay hihinaan ang apoy sa loob ng mga dalawampung minuto at ihahaing mainit.



Bulanlang na Patani, Sitaw at Kalabasa

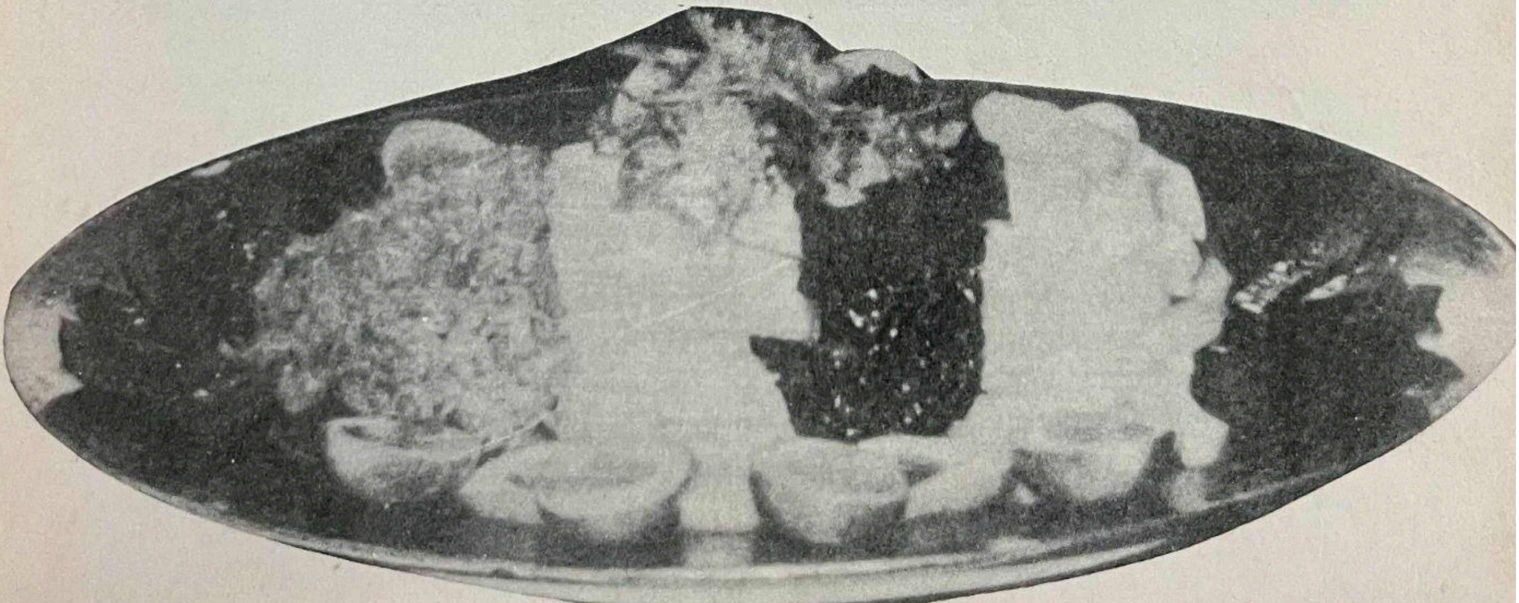
1 pinggang patani
1 pinggang buto ng sitaw
1 pinggang talbos ng kalabasa
3 bawang na mura at sariwa, na ginayat
1 tasang hipon
4 na kutsarang mantika
6 na basong hugas-bigas

Ang lahat ng ito'y sabay-sabay na ilalagay sa isang kasirola, maliban lamang ang talbos ng kalabasa at bawang. Isasalang sa apoy o gagatungan at hahaluin na walang tigil hanggang sa pangalawang kulo. Kapag luto na ay ilalahok ang talbos ng kalabasa at mga ilang saglit bago hanguin sa pagkasigang ay ilalahok ang murang bawang na ginayat upang bumango ang sabaw. Huwag kalilimutan ang katamtamang asin.

Ginisang Sitaw

1/2 kilong sitaw na pinagputul-putol ng tigalawang pulgada
2 kutsarang mantika
1-1/2 tasang sabaw ng nilagang manok
Kaunting asin
2 sibuyas na maliliit at manipis ang pagkakagayat

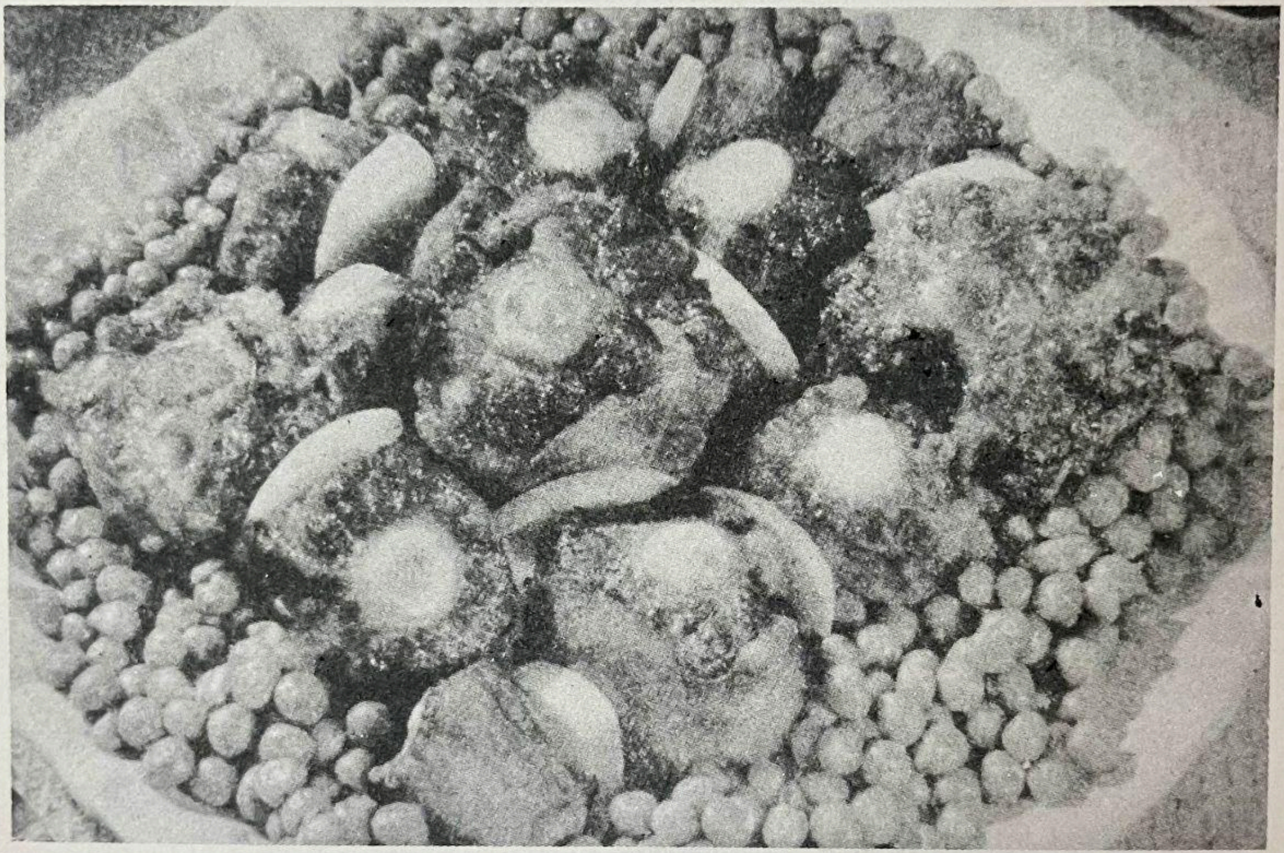
Ilalaga ang sitaw sa tubig. Igigisa sa kawali ang mga bawang at sibuyas, saka ilalahok ang sitaw na hindi kasama ang tubig na pinaglagaan. Pagkaraan ng limang minuto ay ilalahok ang sabaw ng manok at pababayaan sa apoy ng mga labinlimang minuto. Ang paglulutong ito ay maaaring gawin sa anumang gulayin.



Mga Relyenong Talong

- **2 talong**
- **2 kutsarang tinadtad na manok o karneng labi na mga luto na**
- **1 kamatis na hinog**
- **1/2 sibuyas**
- **3 kutsarang mantika**
- **1 itlog ng manok**

Iihaw at aalisin ang mga balok ng talong. Igigisa sa isang kutsarang mantika ang mga bawang, sibuyas at tinadtad na manok o karneng labi ng anumang luto; ang lahat ng ito'y ipaloloob o isisilid sa talong. Babatihin ang itlog, at saka ihuhulog dito ang talong at bubudburan ng dinurog na biskotso, o harina kung mayroon, at tuloy pipirituhin hanggang sa magkulay ginto. Kung walang manok na labi, ay maaari rin namang lutuin ang talong kung ilulubog sa binating itlog bago pirituhin.



Putaheng Talong

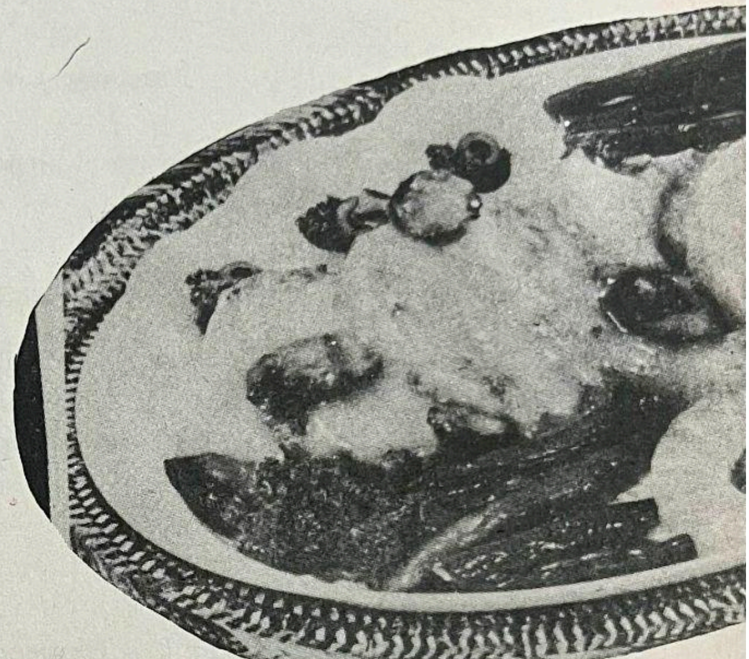
- **5 malalaking talong na pinagputul-putol ng tig-isang pulgada**
- **1 sibuyas**
- **1 kutsarang mantika**
- **2 kutsarang bagoong o kalahating tasang hipong sariwa**
- **5 hinog na kamatis**
- **Gata na walang banto ng isang niyog**

Maggigisa ng bawang at saka ihahalo o ilalagay ang iba pang kalahok. Pagkaraan ng limang minuto ay lalagyan ng isang basong tubig, at kapag luto na ang talong ay ilalahok ang gata ng niyog at sa unang pagkulo ay hahanguin na sa apoy.

Tortilyang Patola

1 patola
2 itlog ng manok
2 kamatis na hinog at tinadtad
2 butil na bawang
3 kutsarang mantika

Magpapabango ng bawang sa isang kutsarang mantika, isusunod ang kamatis at patola upang gisahin. Sa isang malinis na kawali ay pipirituhin ang tortilya sa natirang dalawang kutsarang mantika. Ganito rin ang paraan ng pagtotortilya ng kalabasang puti o upo.



Ampalayang may Lahok na Hipong Maliliit

3 ampalaya o amargoso
3 bagong itlog ng manok
3 hinog na kamatis
4 na kutsarang hipong maliliit
1 sibuyas
3 butil na bawang
3 kutsarang mantika
Katamtamang asin

Gagayatin ang mga ampalaya o amargoso nang manipis at lalamasin sa dalawang dakot na asin, upang lumabas ang katas at ibabad sa tubig sa loob ng dalawang oras at bawa't kalahating oras ay papalitan ng tubig at pipigaing mabuti ang ampalaya. Magpapabango ng bawang sa mantika, saka isusunod ang sibuyas at kamatis sa loob ng 15 minuto. Katapus-tapusan ay ilalahok ang itlog na binati at hahanguin agad sa pagkasigang ang niluluto.

Murang Mais na may Halong Sili

- 2 puso ng mais
- 1 tasang dahon ng sili
- 2 butil na bawang

Lalaslasin ang dalawang puso ng mais at ang mga butil nito'y liligisin. Kung maligis na ay lulutuin sa anim (6) na tasang tubig hanggang lumambot. Saka ilalahok ang mga dahon ng sili at iba pa. Pababayaan sa pagkakasigang sa apoy sa loob ng ilang minuto at lalagyan ng katamtamang asin bago ihain.

Mustasang may Kahalong Itlog

- 5 punong inasnan na mustasa at pinagputul-putol na tigdalawang dali
- 3 itlog ng manok
- 2 kamatis na hinog na ginayat
- 1/2 sibuyas na ginayat
- 2 kutsarang mantika
- 2 butil na bawang

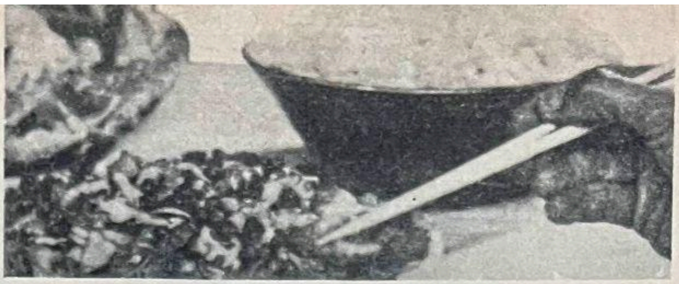
Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis at ang sibuyas; pag nagsarsa na ay ilalahok ang binating itlog at ang dahon ng mustasa; titimplahan ng asin at hahaluin sa sarten o kawali hanggang sa maluto ang itlog.

Binurong Mustasa

- 20 puno ng mustasa
- 2 dakot na asin
- 1 tasang hugas-bigas

Pababayaang mga ilang oras, hanggang sa ang mustasa ay malanta ng bahagya, upang huwag masira ang mga dahon kapag piniga. Ang magagamit lamang sa paggawa ng pampaganang ito ay mga mustasang hindi pa namumulaklak. Pagkaalis ng mga ugat, ang mga dahon ng mustasa, kasama ang puno, ay wiwiligan ng asin, lalamasin at pipigain hanggang sa lumabas ang lahat ng katas. Pabayaang mga limang minuto na mababad sa asin ang mustasa at saka hugasan.

Pakukuluin ang hugas-bigas at paglamig ay ibubuhos sa mustasa; titimplahan ng asin at ng kaunting asukal at pag-iingatan ang paglalagay sa isang botelya o sa isang lalagyan ng garapon na ang sabaw ay mangingibabaw sa mustasa. Pagkaraan ng dalawang araw ay makakain na at masarap na pampagana.



Arroz Pilipino

- **1 tasang bigas na maputi at mabuti ang pagkakahugas**
- **1/2 sisiw o manok na hindi kalakihan**
- **3 kamatis na ginayat at hinog**
- **3 butil na bawang**
- **1 sibuyas na ginayat**
- **3 siling Kastila na hilaw at sariwa**
- **2 kutsarang paminton o atsuwete**
- **2 kutsarang mantika**

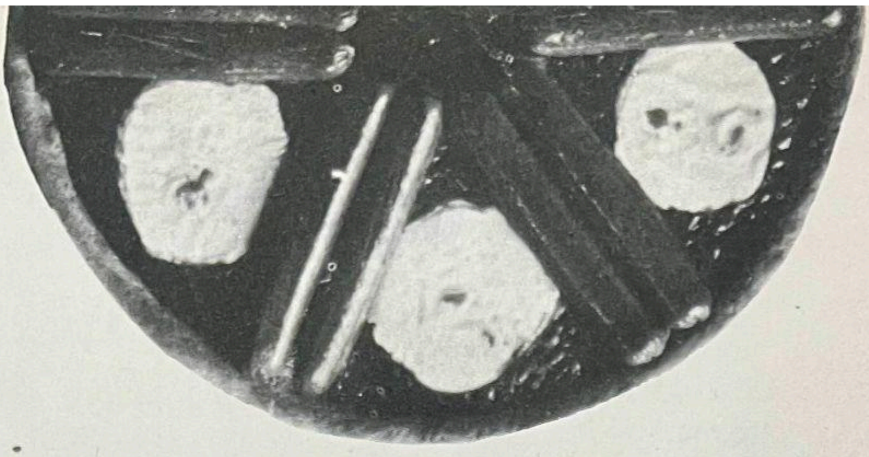
Magpapabango ng bawang sa mantika, isusunod ang kamatis, sibuyas at manok na pinagputul-putol; pababayaang mapagisa sa loob ng limang minuto; pagkatapos ay isasama ang iba pang kalahok at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto pa, saka sasabawan ng dalawang tasang tubig at tatagal sa apoy ng mga sampung minuto naman.

Sa ibang kawali o sarteng maliit ay maglalagay ng dahon ng saging at ililipat dito ang niluto na tatakluban ng dahon din ng saging; kapag nagisa na ang lahat ng sabaw, ay babaligtarin ang niluto at pababayaan sa kaunting gatong lamang saka ihahain sa dulang. Kung mayroong ripolyo o ibang gulayin ay maaaring ilahok sa lutong ito. Kung walang manok, ay maaari rin naman ang mga tina ng nilutong karne.

Arroz a la Valenciana

Ang mga sisiw o pitsong ihahalo sa lutuing ito ay nararapat na lutuing mauna; ilalagay sa isang kawali o kasirola ang katatagang dami ng mantika sa bigas na ihahalo; lalagyan ng dinikdik na bawang, at kapag nangangamoy na ay isasama ang pirasong sisiw o pitson; pagkaraan ng ilang sandali ay isusunod ang siling malalaking mura (siling Kastila na hindi maanghang) na hiniwang pahaba, gisantes, at garbansos.

Pagkatapos na malutong mabuti at magisa ang lahat ng ito ay sasabawan ng tubig o sabaw ng putsero; magdikdik ng luyang dilaw at paminta na ihahalo sa sabaw, at kapag ito'y kumukulo na ay ihahalo ang bigas at hahaluin ng sandok nang lumalatag na mabuti sa ilalim ang bigas at pumaibabaw ang mga sangkap. Pagkatapos ay tatakpan at hahayaang maluto at mainin.



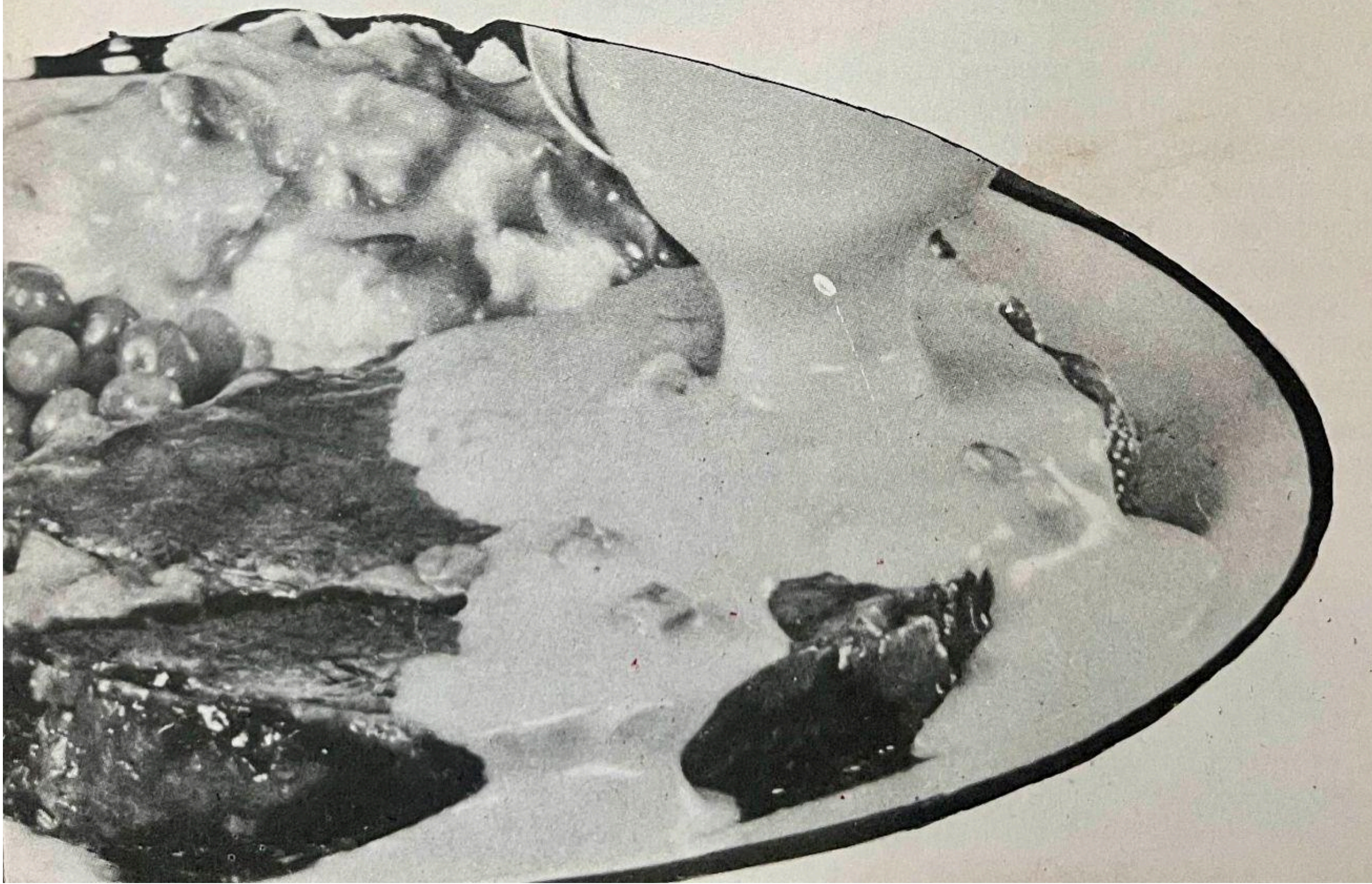
KARNE AT BABOY

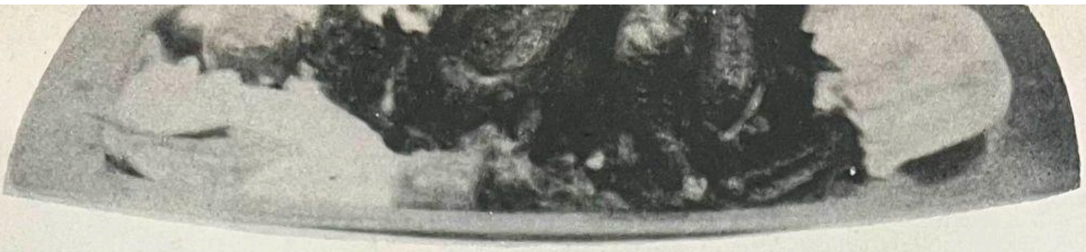
Longganisang Pilipino

- 1 librang karne na gagayatin nang pino
- 1/2 librang taba na gagayatin din nang maliliit
- 1 ulong bawang na ginayat nang pinumpino
- 1/2 kutsarang pulbos ng paminton
- 1/2 kutsarang pulbos ng paminta
- Katamtamang asin at suka

Paghahalu-haluin ang lahat ng ito. Ang pagkakahalu-halo ay pababayaang makatagal ng labindalawang oras o mahigpit pa at saka isisilid sa bituka na pinatuyo sa araw. Tatalian nang putul-putol ang magkabilang dulo, alinsunod sa habang kainaman at ibibiting mga ilang araw sa alulusan ng hangin.

Kung lulutuin na, ang bawa't putol ay sa tatlong kutsarang tubig nakalubog hanggang sa pumula at magmantika. Ang mga longganisang ito'y totoong masarap.





Tamalis

2 gatang na galapong na bigas
3 butil na bawang
1/2 manok na inahin
1/2 kilong karneng may taba
1/2 gatang na pulbos ng mani
5 kutsarang mantika

Ilalaga sa tubig ang manok at ang karne hanggang sa lumambot. Igigisa sa isang kawali ang bawang, ang harina o galapong na bigas na binasa muna at saka ilahok ang sabaw ng manok. Pagluto na ang bigas o galapong ay ilalahok ang pulbos ng mani; maaaring lagyan ng paminta, atsuwete o paminton, upang magkakulay. Titimplahan ng katamtamang asin at paminta, gayon din ng kaunting asukal kung ito ang ibig. Gagayating pino ang laman ng manok at laman ng baboy at lalagyan ng mani.

Pagkatapos ay babalutin sa mga dahon ng saging na saba o butuan, at sasamahan sa loob ng kainamang dami ng harina at tuloy isasama sa loob ng kainamang dami ng ginayat na karne at manok. Pagkabalot na mabuti sa mga dahon ng saging at matalian ng abaka ay ilalagay sa isang kaldero na lubog sa tubig hanggang sa kuluang mga kalahating oras.

Dinuguan

1/2 librang karneng may taba at ginayat
3 butil na bawang
2 tasang dugo ng baboy, suka, asin, at dahon ng kintsay

Iluluto ang karne sa kaunting tubig hanggang sa magmantika. Pababanguhin ang tatlong butil na bawang na pinitpit at pag mapula na ay sasabawan ng ilang tasang tubig. Pag malapit nang kumulo ay isasahog ang dugo ng baboy. Paglambot ng karne ay titimplahan ng asin, lalagyan ng suka at mga dahon ng kintsay. Paglambot ng karne ay alisin na sa apoy at luto na.

Rosbif na Karneng Baka

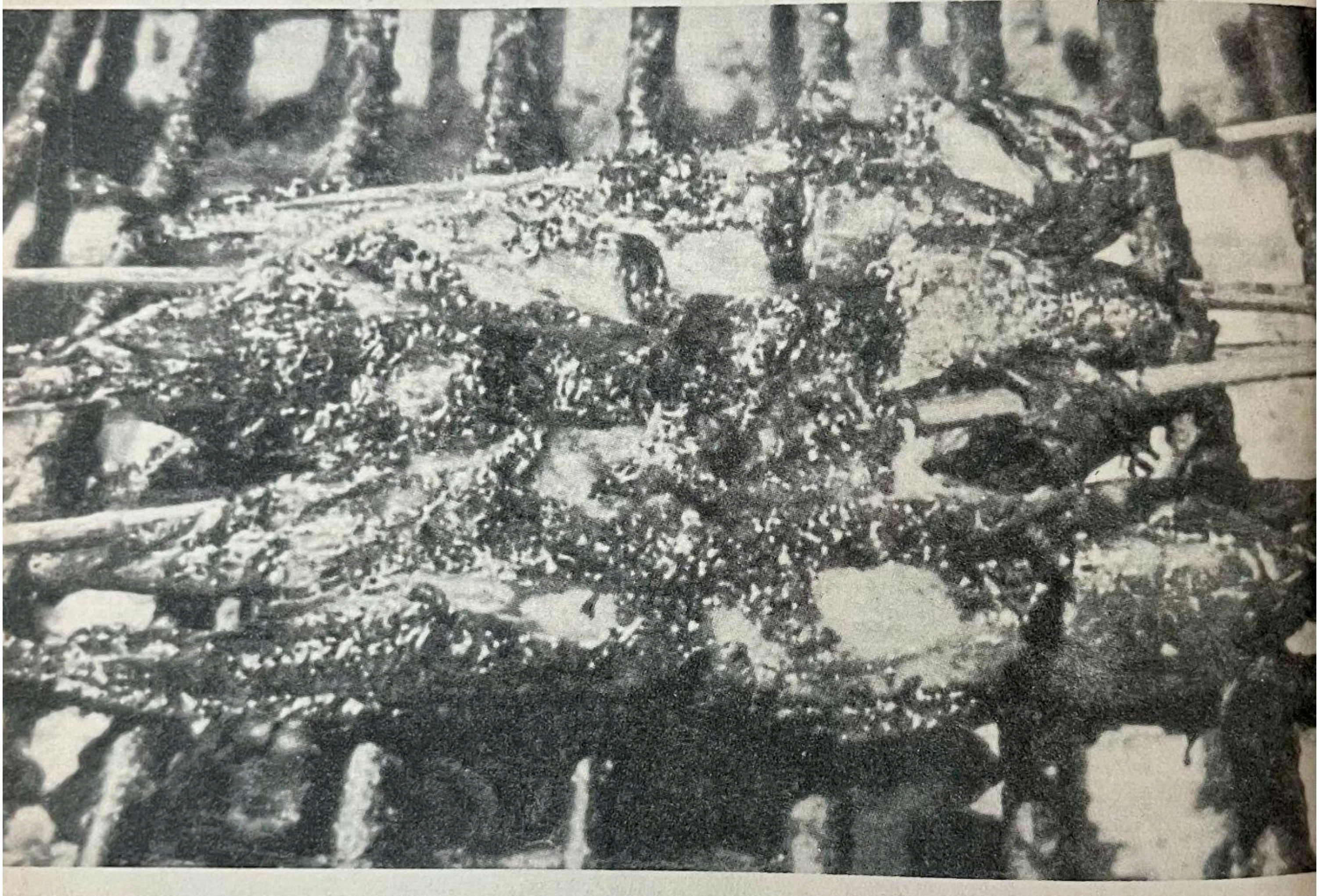
Kukuha ng mabuting piraso ng karne ng baka. Hiwa-hiwaan nang maliliit upang talaban ng asin at pamintang binayo, at lalagyan sa ibabaw ng maraming tinadtad na sibuyas at "aceite de oliva," at hahayaan sa gayong katayuan sa tatlo o apat na oras, bago ilagay sa hurno.

Kapag nangangalahati na ang kalutuan, ay budburan sa ibabaw ng harina, at hahayaang madarang hanggang magkaroon ng malaput-lapot na sarsa; paminsan-minsan ay paliliguan ng sarsang lumalabas sa pamamagitan ng isang laang kutsara at pagkatapos ay hahanguin kung luto na.

Dila ng Baka na Lutong Estopado

Matapos mabalukan ang dila at malinis na mabuti, ay ilalagay sa isang palayok, lalagyan ng isang tasitang suka, dalawang pusong bawang na inihaw; magdikdik ng labindalawang butil na paminta, apat na "clavo de comer," katiting na kanela, at ilang bawang na inihaw at tutunawin sa kaunting tubig at saka isasamang ihalo bago tatakpan ng isang "papel destrasa" at sa ibabaw nito'y isang palayok na maliit na may lamang kaunting tubig na pangbanto, kung sakali't natutuyuan.

Anupa't pag-iingatang mapatlangan ng kulo, at lulutuin mula sa hapon nang may katiting na gatong; hahaluan pagkatapos ng isang tasita at kalahati ng "aceite de oliva," at isang kutsarang mantika, at pababayaan hanggang sa maluto.



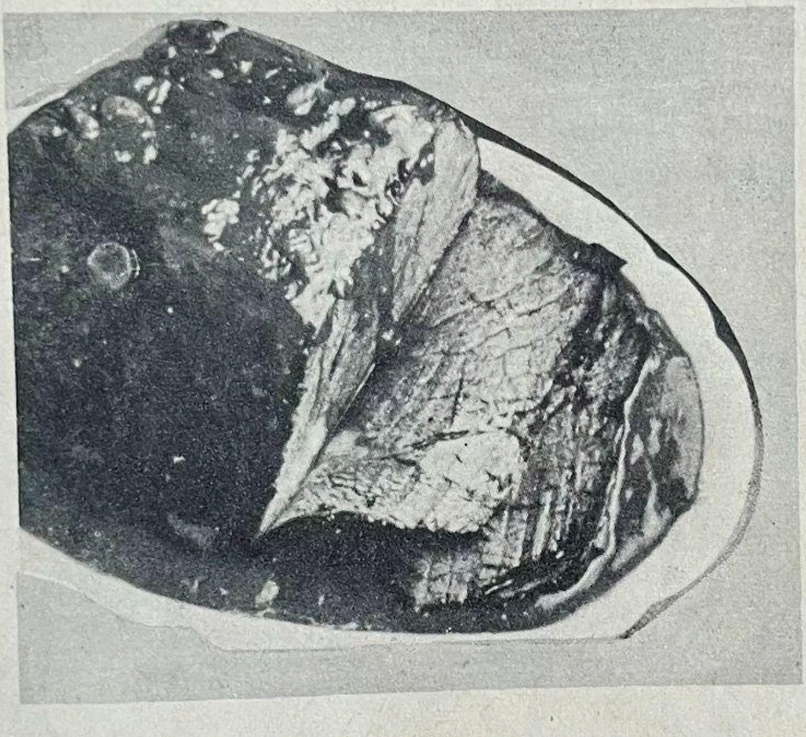
Pitson na Sinarsahan

Matapos na maalisan ng laman sa loob ang mga pitson ay ilagay sa mantika hanggang mamula-mulang maigi; hahaluan ng kaunting kamatis, babantuan ng tubig at dalawang tasitang sabaw; dikdikin ang mga inalis na lamang loob na may kalakip na spices o panimpla, bawang at laman ng tinapay na binayo; tutunawin ang mga ito sa sabaw bago ibubuhos sa mga pitson at hahayaang kuluan sandali.

Relyenong Baboy

1-1/2	kilong giniling na baboy
7	itlog ng manok — babatihin
17	botelyang acetonas — gagayatin nang pino
3	kahong pasas na maliliit
5	kalamansi, katamtaman ang laki
1-1/4	kilong keso — gagayatin
1	kutsarang pamintang durog
6	longganisang macao — pipirituhin at pag naluto ay gagayatin ng katamtamang laki
3	kutsarang toyo

Paghahaluing lahat, at kung timplado na, ilagay na sa mga liyanera. Ilagay sa kawali, lagyan ng tubig ang kawali. Pag inaakalang luto na, lagyan ng takip na lata ang ibabaw ng liyanera. Lagyan ng baga hanggang sa mainin. Kung inaakalang luto na, isalin sa bandehado at kanin na kaagad.



Relyenong Karne

paminton
asin
karne
bawang
pasas
tubig
paminta
laurel
mantikilya
itlog

Gayatin nang manipis ang karne at igisa sa kawali na may mantika, kasama ang bawang, paminta, asin, laurel, at paminton. Lagyan ng kaunting mantikilya. Magluto ng itlog saka durugin ang itlog at isama sa pasas. Pagkatapos ay ilagay sa loob ng karne at saka tahiin upang huwag matapon ang laman. Prituhin sa mainit na mantika.

Putserong Gisado

Ang lutong ito ay kapareho rin ng relyenong karne, lamang ay igigisa. Kung luto na ang karne ay hanguin na at igisa sa mantika, timplahan ng paminton at saka ilagay ang lahat ng gulay.

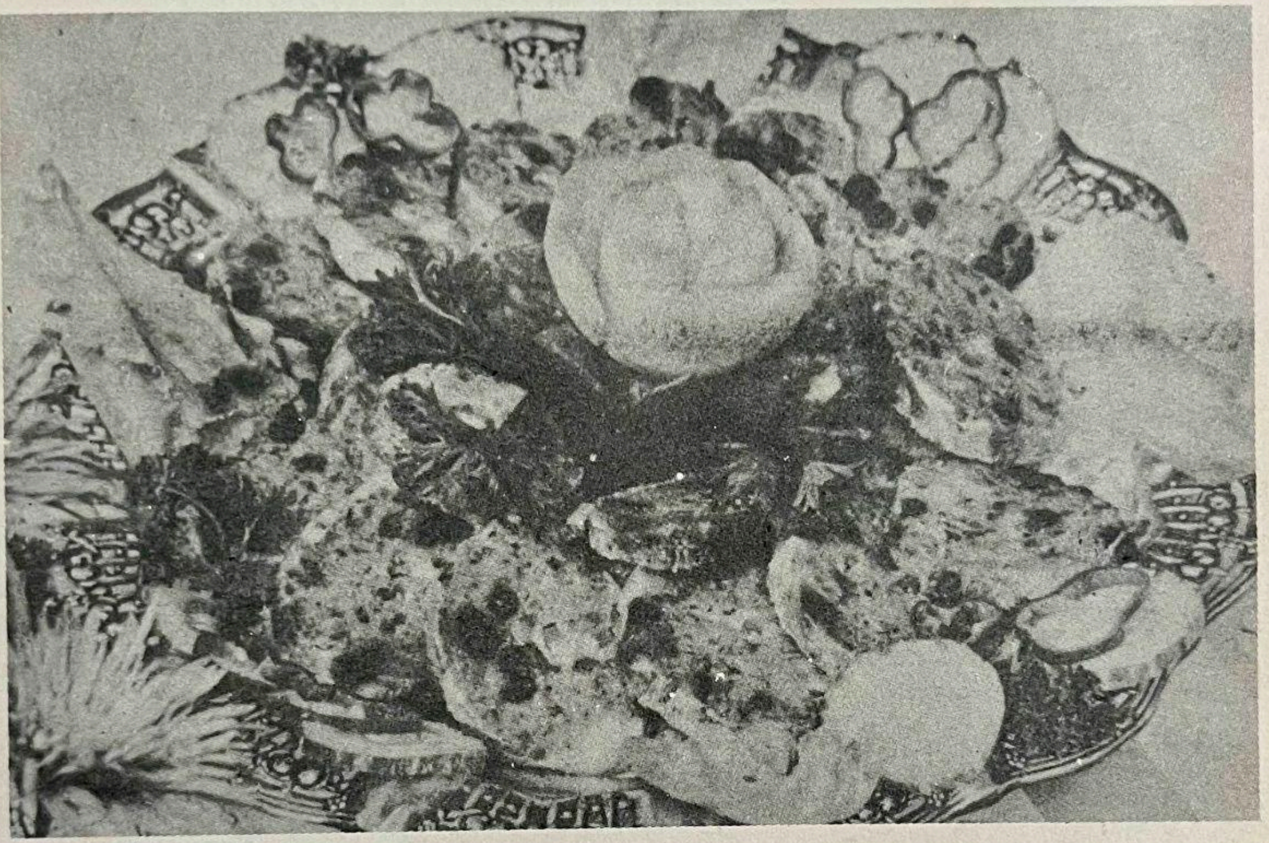
Pagkatapos ay gumawa ng sarsa. Ganito ang paggawa ng sarsa: Talupan ang 2 kamoteng luto, 5 talong, 2 gabi, 3 saging na saba, bawang at bayuhing lahat. Kung pino ng lahat ay timplahan ng asin at suka at kaunting asukal at paminta. Kung matapos ng lahat ay ilagay sa isang lalagyan at siyang gamiting sawsawan sa oras ng pagkain.

Tinustang Hamon

Bumili ng hamon at saka ibabad sa tubig nang magdamag, at pagkaumaga ay ilaga sa tubig na may dalawang oras upang lumambot na mabuti. Pagkatapos ay hanguin at saka ilagay sa hulmahan at ilagay sa loob ng hurno na mainit at lutuin doon ng dalawang oras uli. Parating basain ng katas ng dayap at katas ng "naranjita." Dalawang kutsarang katas ang gamitin sa tuwing magbabasa ng hamon. Kung mapula na ay alisin ang matigas na balat at lagyan ng pasta na ginawa sa harina. Magpainit ng siyanse na ididiit sa taba ng hamon. Ulitin ito hanggang matusta ang baboy sa likod.

Pugo na Luto a la Americana

Pagkatapos na maihanda at malinis ang mga pugo, ay palolooban ng taba ng baka, kaunting asing niligis, tatlo o apat na butil na paminta. Matapos mamantikaang maigi sa aceite, ay lagyan ng kaunting tubig na may asin, hanggang matakpan nito ang mga pugo, at hahayaang kumulo nang kumulo hanggang sa matuyo ang tubig na tinataglay. Kapag namantikaan nang maigi sa sariling mantikang lumalabas ay lalagyan ng salsa na binubuo ng isang basong gatas, dalawang pula ng itlog at dalawang onsa (4 na kutsarang malaki) ng tsokolating giniling nang pino.

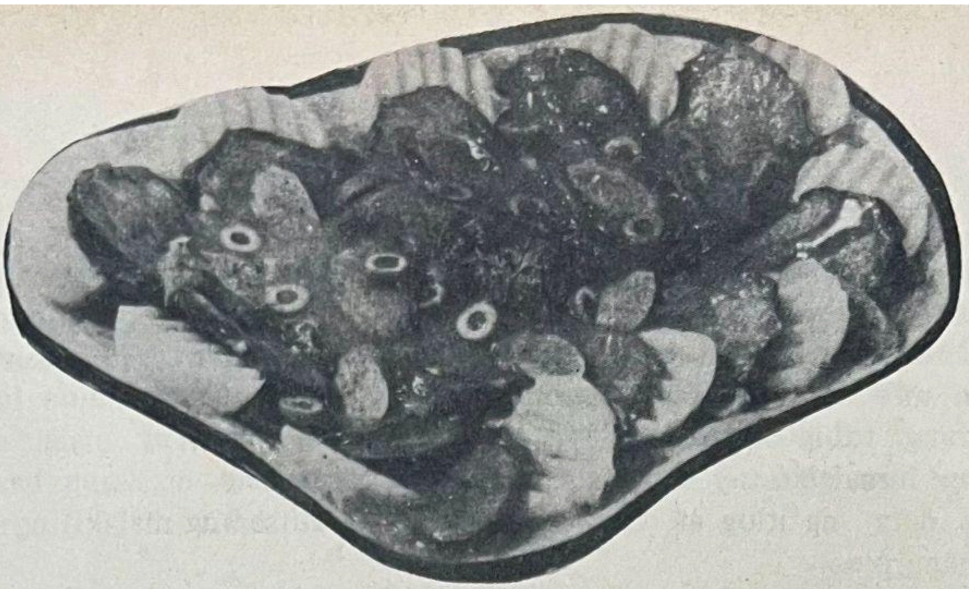


Adobong may Gata

1 manok
1 kilong karne
5 ulong bawang
1 tasang suka
Kaunting paminta
Kapirasong dilaw
Gata ng isang niyog

Gayatin ang manok at karne ng mga dalawang dali ang laki.

Ilalagay ang bawang at ihahalong mabuti sa manok at karne; ilagay ang suka, dilaw, at paminta. Isasalang ang manok at karne hanggang sa maluto. Kakayurin ang niyog at gagatain; ang isang tasang gata ay husto na. Isasahog ang isang tasang gata at lulutuin hanggang maglangis-langis ang gata.



Estopado

1 kilong karneng may taba	1 sibuyas
2 basong tubig	3 ulong bawang
1 basong sukang maasim	3 saging na saba
1 tasang malaki ng asukal	1 kupitang hinyebra
Tig-kakaunting rekado ng bawa't klase	

Pipirituhin ang karne. Ang mga natirang karneng prito ay maaaring gamitin sa lutong ito. Ang asukal na may kaunting suka ay susunugin sa isang kaserola at kapag nangangamoy na ang sunog na asukal, ang natitira pang suka at tubig ay ilalahok, babatihing mabuti at ito ang gagamiting pinakasabaw. Maghahanda ng isang palayok at ang puwit sa loob ay lalagyan ng asad, upang huwag mangapit sa puwit ang niluto. Sa palayok na ito'y sabay-sabay na ilalagay ang lahat na magkakahalo, gayon din ang pinakasabaw na may sinunog na asukal at saka tatakpang mabuti ng nilaib na dahong saging upang huwag makasingaw. Pag kulo ay babawasan ang gatong at pababayaan sa atay-atay na apoy hanggang sa lumambot ang karne.

Karikaring Pata ng Baka

1 pata ng baka	1 kutsarang mantika
3 puso ng saging na saba	1 kutsarang mani
1 talong	3 butil na bawang
1/2 kutsarang maliit na atsuwete o paminton	

Ilalaga sa limang basong tubig ang pata ng baka at kung malambot na ay aalisan ng buto at pagpuputul-putulin nang parisukat. Pababanguhin ang tatlong butil na bawang sa mantika at saka gigisahin ang lahat na kalahok, maliban ang mani, at pababayaan sa apoy ng mga limang minuto. Pagkaraan ng limang minuto, ay ilalagay o ibubuhos sa niluluto ang sabaw na pinaglagaan ng pata, saka isusunod ang dinurog na mani upang lumapot ang sabaw. Ang lutong ito ay ihahain na may kasamang bagoong na hipong maliliit o alamang.

Linaga o Sinigang na Karne

1 librang karneng may buto; magaling ang dulo ng pitso na may sebo
10 labanos; maaaring isama ang mga dahon
3 kamatis na hinog
3 hilaw na bunga ng sampalok
5 talong
1 pirasong upo

Ilalaga ang karne sa apat na basong tubig na kasama ang kamatis at bunga ng sampalok. Paglambot ng karne ay ilalagay ang iba pang kalahok at titimplahan ng asin, at pababayaan ng ilang minuto sa apoy. Totoong palasak na ang lutong ito sa ating mga Pilipino kagaya ng putsero sa mga Kastila.

Amundilas o Almondigas

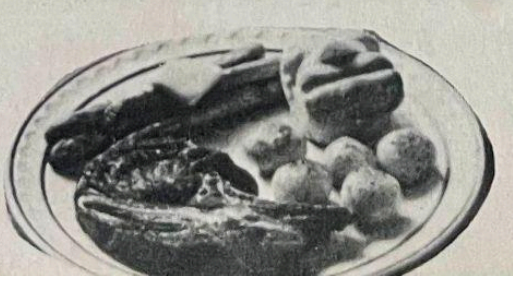
1 tasang karneng tinadtad, kahit anong klase ng karne
2 itlog ng manok
1 sibuyas na ginayat nang manipis
4 kutsarang mantika
2 kutsarang ketsup o toyo, paminta at katamtamang asin

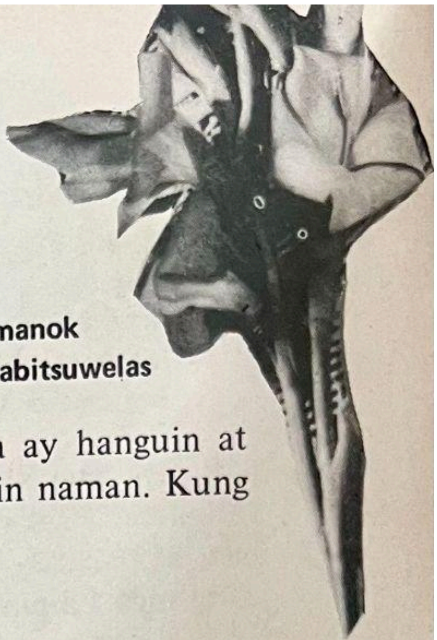
Ang mga tira na lutong karne ay maaaring gamitin sa lutong ito. Ang karneng tinadtad ay lahukan ng asin, paminta at mga itlog upang gawing mga bolita. Sa mantikang may toyo ay pipirituhin ang sibuyas; pag mapula na ang sibuyas ay aalisin sa kawali at sa pinagpirituhan nito'y pipirituhin naman ang mga bolita. Pag ihahain na ang lutong ito ay lalagyan ng sibuyas na pinirito nang bumuti ang ayos.

Putserong Pilipino

1/2 librang karne at 1/2 librang buto ng baka
1 tasang butil ng mais na sariwa o garbansos
1/2 manok na hindi naman kalakihan
4 na kamote
4 na saging na saba
1/2 papaya o labanos
4 na puno ng petsay
4 na kamatis na hinog
3 daling taba
1 longganisa

Ilalaga sa anim na basong tubig ang manok, ang bahagi ng karneng baka, ang mais, ang taba at ang longganisa. Paglambot ng karne ay ilalagay ang lahat ng kalahok, maliban ang kamatis. Ang lutong ito ay ihahain na nakalagay sa bandehado at may kasamang salsa ng kamatis. Maaari ring lahukan ng ano mang gulayin.





SOPAS

Sopas Makao

10 kamatis	5 basong sabaw ng karne o manok
4 na itlog	1 tasang lutong ginayat na habitsuwelas

Gayatin ang kamatis at saka pakuluin sa sabaw. Kung luto na ay hanguin at lahukan ng harina at salain. Ilagay ang habitsuwelas at pakuluin din naman. Kung ihahain na, ay ilahok ang itlog na ginayat.

Sopas A la Conde

Maglalaga ng habitsuwelas sa sabaw ng karne o isda. Hahayaang malabog ng kaunti, pagkatapos ay salain at saka isasabaw sa mga hiniwang tinapay na tinusta sa mantika.

Sopas na Kamatis

3 tasang kabuti na ginayat	3/4 tasang karneng manok na ginayat
10 tasang song tong (sopas de China)	1/2 kutsarang harina
3 itlog	1 kutsarang aceite de mani
1 kutsaritang salsa China	

Ilaga ang kabuti nang may kalahating oras at alisan ng tubig. Lagyan ng song tong at pakuluin uli nang 15 minuto pa. Ilagay ang ginayat na manok at ang binating itlog. Hanguin kung nailagay na ang harina. Timplahan ng ilang patak na sesanum.

Spiced
Plums

ANG PAG-IIMBAK O PAGKOKONSERBA SA MGA BUNGANG-KAHOY O PRUTAS

Ang mga bungang halaman o gulay ay maaaring imbakin sa mabubuting lalagyan o sa garapon sa pamamagitan ng madaling paggawa.

ANG PAMAMARAAN

Mag-arnibal sa isang lutuan at saka ilagay ang prutas sa garapong malinis at takpang mabuti na may kahigpitan. Ang ganito ay mabuti sa mga bunga na may asido, gaya ng sitaw, gisantes, mais at iba pa. May kahirapang mag-imbak ng alin mang ani sa ganitong paggawa na hindi mababago ang kulay.

Ang prutas ay ilagay nang hindi pa luto sa garapong nilinis, ilagay ang arnibal at lagyan ng takip. Ang garapon ay ipatong sa parilya ng pakuluan, punuin ito ng tubig hanggang sa lumubog ang garapon. Pakuluin ang tubig ng may isang oras.

Sa araw na susunod ay ilalagay na muli sa pakuluan na bayaang maluto sa kumukulong tubig nang may isang oras din.

Kung magawa ito, ay iligpit nang 24 na oras, pagkaraan ay muling lutuin na gaya rin ng dating oras na itinagal at katapusan na sa ikatlong araw.

Ang pangatlong pagpapakulo ay hindi makasisira sa iniimbak, datapuwa't ang tatlong araw na pagpapakulo sa maraming prutas ay labis na at nag-iiba ang kulay at ang lasa. Tangi sa rito ay nakaaabala pa at nakasisira ng goma sa bote na mabuting panakip.

Ang iimbaking gulay o ang anumang bunga, ay hugasang mabuti; banlian, ilubog sa malamig na tubig. Pagkatapos ay lutuin at ilagay sa garapon at takpan nang buong higpit.

Ang hindi lutong pagkain ay ilagay sa garapon, saka pakuluan ang garapong may takip na hindi malaunan alinsunod sa uri ng pagkain. Ang lahat ng niluluto ay hindi magkakasintagal sa pagpapakulo. Nariyan ang lihim na paraan ng mga pag-iimbak. Ang lasa ng pagkain at kulay ay hindi naaalis, kung makaraan ang maraming pagsubok, ay matutuhan kung gaano katagal dapat pakuluan ang iba't ibang pagkaing iimbakin.

SUBAYBAYAN ANG PARAANG SUMUSUNOD:–

Ang anumang bunga o gulay na iimbakin, ay linising mabuti, pigain, talupan o gayatin sa katamtamang kailangan, upang huwag mapasama ang mga sirang hindi dapat imbakin.

Ang pakukuluang iimbakin buhat sa 1 hanggang 15 minuto ay alinsunod sa uri ng lulutuin. Hindi na kailangang banlian ang malalambot na prutas. Ilagay sa supot na damit at saka ilubog sa kumukulong tubig sa tagal na kinakailangan at nararapat.

Ang supot na kinalalagyan na nasa kumukulong tubig ay hanguin at ilubog sa malamig na tubig at saka piisin. Magsasauli ang dating kulay ng gulay.

Pagkaraan ay ilagay nang maayos sa garapon. Dagdagan ng arnibal o mainit na tubig. Kung gulay ay lagyan ng katatagang asin. Pagkaraan ay takpan ng takip na may goma esterilisada. Kung ang garapong gagamitin ay may goma at pinipihit ay huwag hihigpitan. Pasingawin nang bahagya ang init ng kukulong tubig sa garapon at nang hindi ito magputok.

Ang garapong pinakukuluan sa mainit na tubig ay dapat masalalay sa anumang kahoy o alambre upang makalaya ang tubig sa ilalim ng garapon.

Kung katamtaman na ang pagkakulo ng tubig, ay alisan ng gatong, hanguin ang garapon at ang takip ay higpitan. Kung de alambre ang garapon ay higpitan ang pagkakadiin bago ilagay sa tubig na malamig, pagkaraan ay hanguin at itabi. Paglamig ng garapon ay higpitan din ang pagkakatakip.

MAINGAT NA PARAAN NG PAGKOKONSERBA NG MGA TANGING PRUTAS

Yaon lamang hinog ang gamitin, huwag yaong laos na. Alisin ang buto ng matalas na kutsilyo; kayurin ang laman at ang gamiting kutsara'y yaong pilak. Sikapin ninyong gawing magkasinlaki. Ilagay sa garapon o lata, ibuhos ang mainit na arnibal numero 2 hanggang sa mapuno ang garapon. Paligiran ninyo ang labi ng garapon ng kutsilyo upang maalis ang mga bula na may hangin. Kung garapon, huwag higpitan ang takip, kung lata'y higpitan. Pakuluan nang 25 minuto. Alisin ang garapon sa kumukulong tubig at higpitan agad ang takip. Ituwad ang garapon at palamigin. Huwag ninyong ilagay sa hanginan ang garapon sapagka't magpuputok. Pagka malamig na'y pahiran ninyo ng basang basahang malamig at saka tuyo; ilagay ang etiketa at saka itago sa lugar na tuyo, malamig at madilim.

Kung ang mangga'y kokonserbahin ninyong buo, talupan ninyo at ilagay sa garapon; ibuhos ang mainit na arnibal numero 2, at saka pakuluan ang garapon nang 35 minuto. Kung hindi buo ang mangga ay pakuluan nang 25 minuto. Kung ang mangga'y napakatamis ay gumawa kayo ng arnibal: 1 tasang asukal sa 3 tasang tubig.

Ang mga prutas na aalisan ng buto ay nagiging masarap kung matamisin. Ang may asidong mga prutas ay nag-iiba ng kulay kung ang ipinangtalop ay patalim. Ang dapat gamitin ay kutsilyong pilak na hindi nagdudulot ng anumang kulay.

Pagkatapos talupan ang anumang prutas ay dapat ibabad sa malamig na tubig o tubig na may asin upang huwag umitim ang bungang tinalupan.

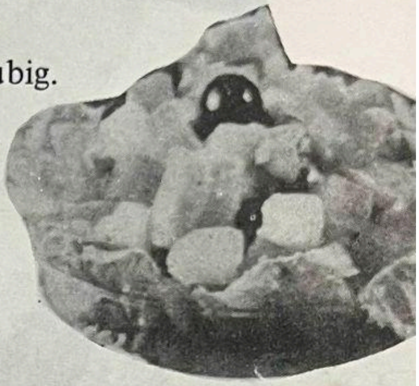
Pag-ingatang huwag ilantad sa hangin ang hinangong garapon sa kumukulong

tubig sapagka't ito ay puputok.

Upang huwag magputok ang garapong nilalagyan ng kumukulong halea o prutas, ay ipatong ang garapon sa isang asero o pilak na kutsilyo, o kaya'y lagyan ng kutsarang pilak sa loob ng garapon sa oras na ito'y nilalagyan ng maiinit na tunaw.

ANG PAG-IIMBAK

a. Ihanda ang prutas, ibig sabihin, piliin, linisin, talupan, hugasan, banlian at biyakin, kung kailangan.
b. Ilagay sa garapon o sa anumang sisidlan.
k. Buhusan ng mainit na arnibal.
d. Ilagay ang takip na may kaluwagan.
e. Isalang ang garapon sa isang lalagyang pinakukuluan ng tubig.
g. Ang garapon ay hanguin sa kumukulong tubig.
h. Higpitan ang takip.
i. Ituwad ang garapon at palamigin.
l. Linisin ang labas ng garapon at dikitan ng etiketa.
m. Ingatan sa madilim, malamig at tuyong lugar.



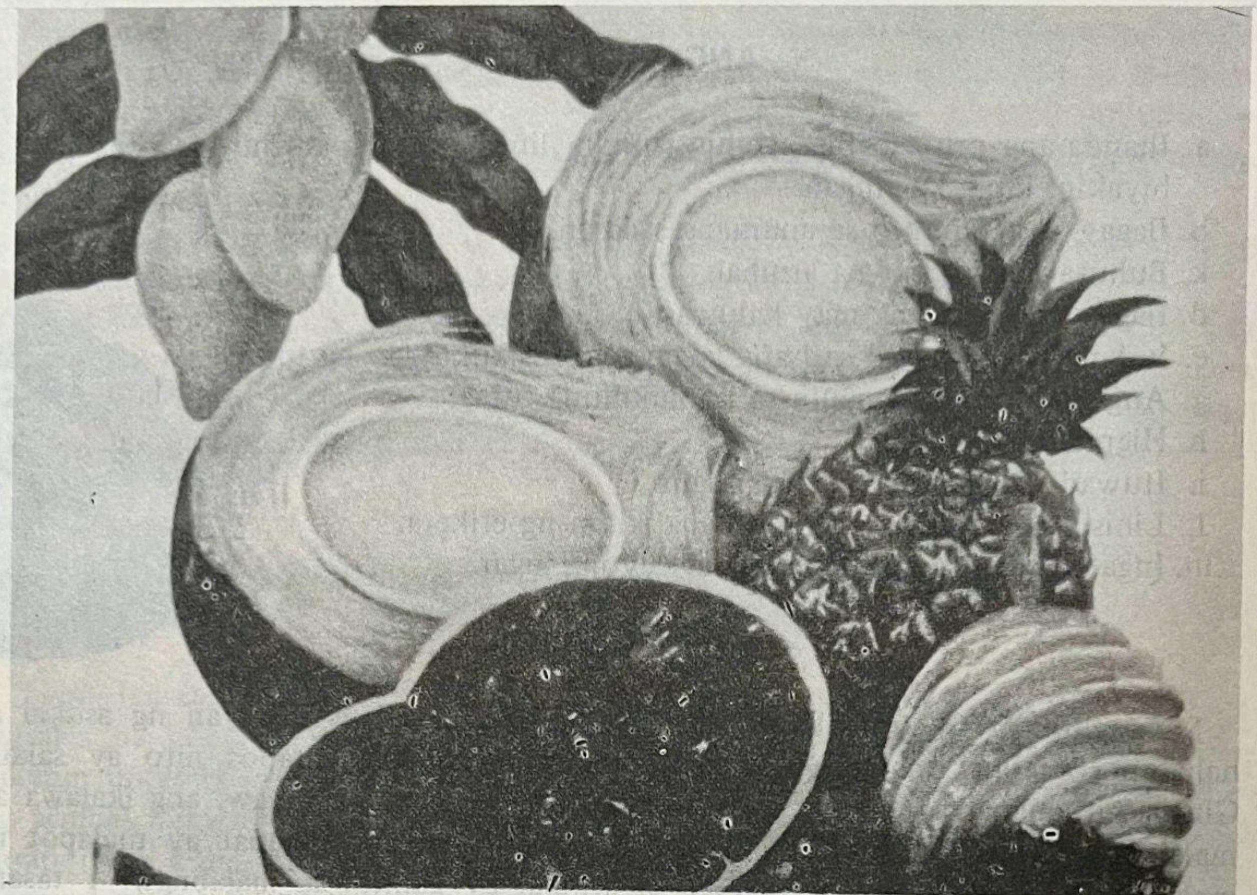
ANG ARNIBAL

Sa pagluluto ng arnibal, ay magpapakulo ng tubig na lalagyan ng asukal at hahaluing mabuti hanggang sa matunaw na lahat. Pagkatapos nito ay salain. Ginagamit ang arnibal nang apat na uri: Ang una ay malabnaw, ang ikalawa ay malabnaw nang bahagya, ang ikatlo ay malapot at ang ikaapat ay malapot na malapot. Ang paggamit ng asukal sa arnibal ay ganito: a—malabnaw, 1 tasang asukal at 4 na tasang tubig; b—malabnaw nang bahagya, 1 tasang asukal, 2 tasang tubig; k—malapot, 1 tasang asukal, 1 tasang tubig; d—malapot na malapot, 2 tasang asukal, 1 tasang tubig.

ANG TAGAL NG PAGPAPAKULO SA GARAPON

Bungang Halaman	**Minuto**	**Bungang Halaman**	**Minuto**
Mabulo	25	Langka	30
Makopa	35	Papaya	25
Mangga	35	Pinya	40
Manggostan	25	Rimas	35
Bayabas	30	Santol	35
Balimbing	30	Singkamas	30
Tsiko	30	Sinigwelas	35
Galo	35		

ANG MAMATAMISIN AT IIMBAKING MGA PRUTAS



ANG BAYABAS

Banlian nang dalawang minuto ang hinog na bayabas. Balatan nang manipis ang mga ito. Kung buong iimbakin, ay duruin ng mga aspili. Ilubog sa palangganang may malamig na tubig. Patuluin, ilagay sa garapon at busan ng arnibal k. Pakuluan nang 30 minuto.

ANG KAMOTE

Ang kamote ay talupan at hiwain nang magkakasinlaki. Pakuluan sa tubig hanggang sa matuyo. Ilagay sa garapon at busan ng arnibal k at saka pakuluan ang garapon nang 25 minuto.

ANG GABE

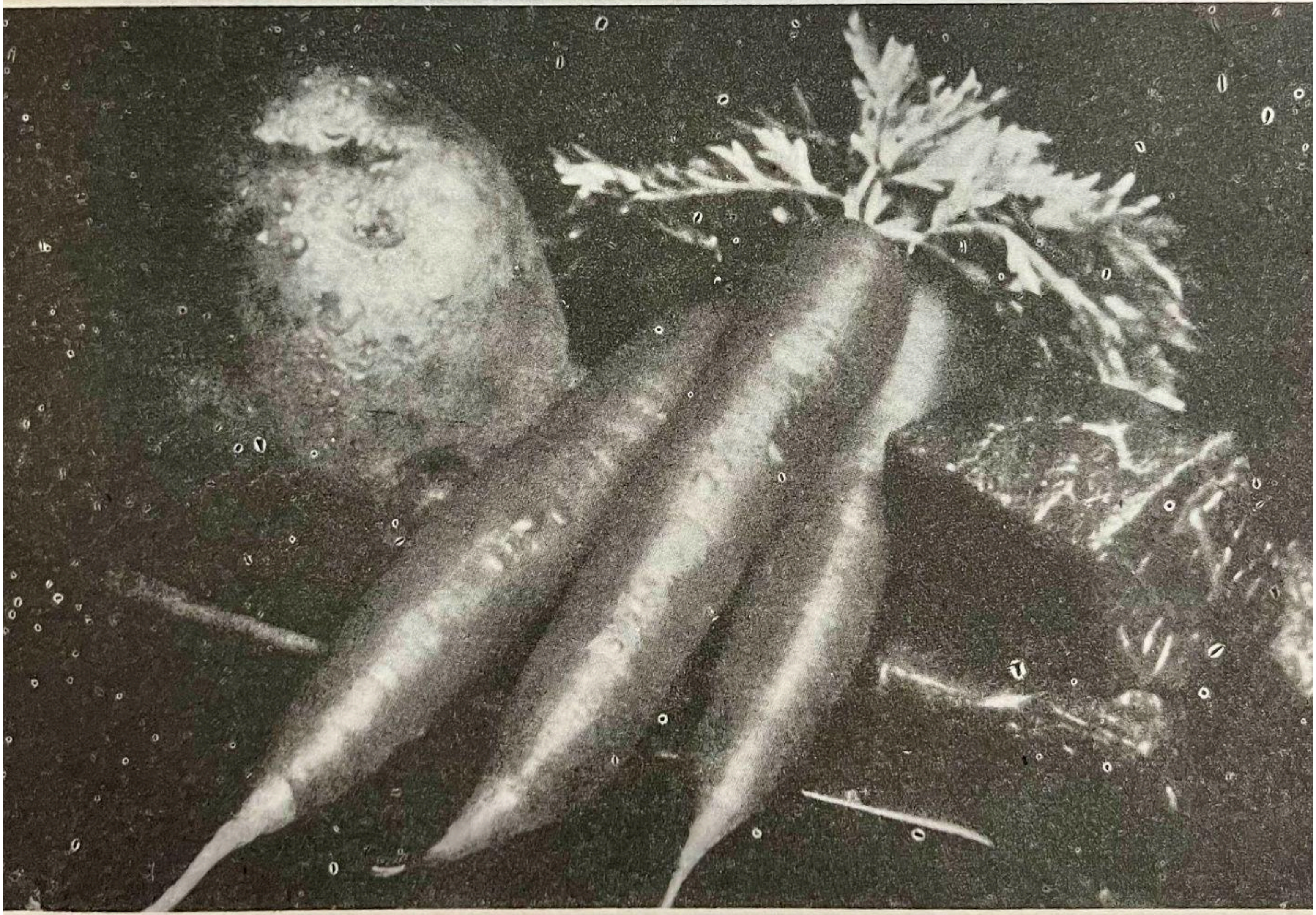
Ang gabe ay gaya rin ng paggawa at paraan ng sa kamote.

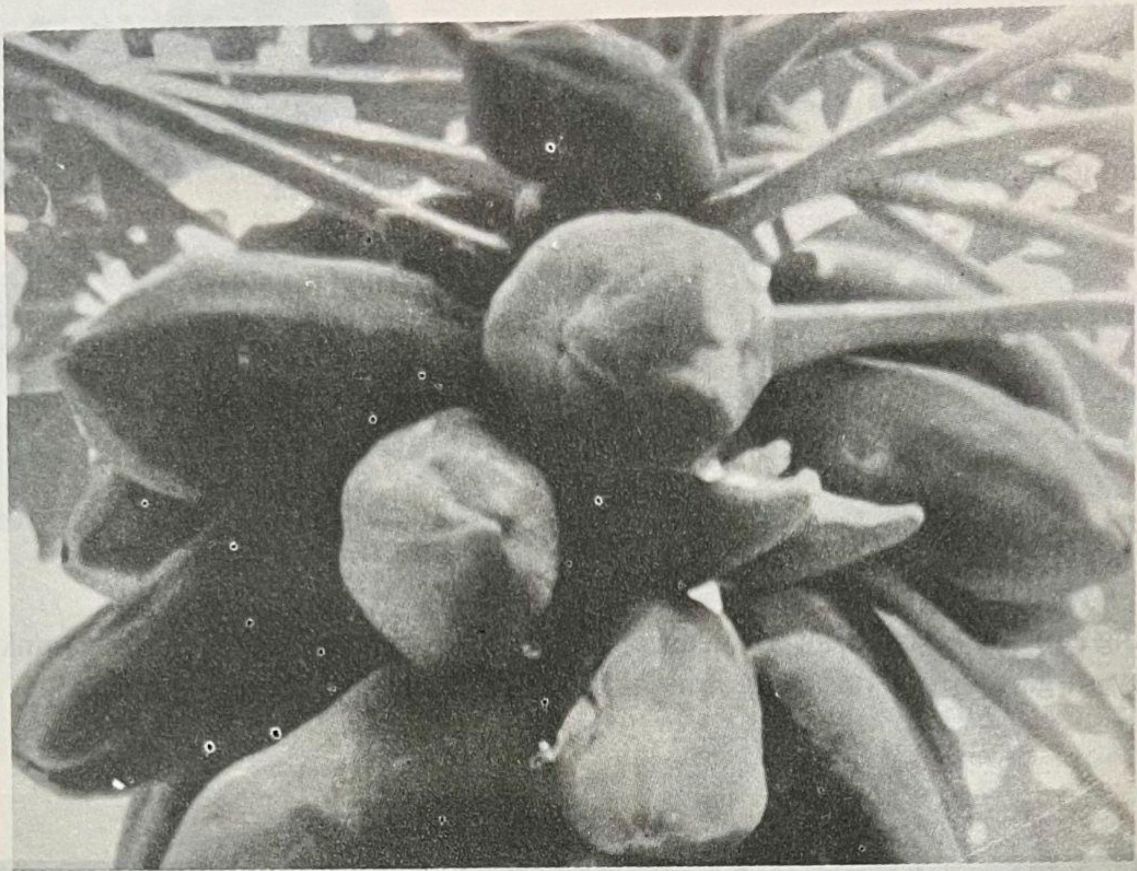
ANG GUAYABANO

Ang hinog na guayabano ay talupan, hiwain nang pare-pareho at alisan ng buto. Ilagay sa garapon at busan ng arnibal k. Pakuluan nang 25 minuto.

ANG LANGKA

Ang langka ay biyakin at alisin ang mga buto sa lamukot. Ang mga lamukot ay ilagay sa garapon at busan ng arnibal b. At pakuluan ito nang 30 minuto.





ANG PINYA

Talupan ang hinog na pinya. Dukitin ang mga mata, hiwain sa laking magugustuhan. Hugasan sa tubig na malamig. Ilagay sa garapon at busan ng arnibal k. Pakuluan nang 40 minuto.

ANG RIMAS

Talupan ang rimas na magulang, hiwain ng laking nagugustuhan, ibabad sa tubig na may kaunting asin. Banlawan ito at patuluin upang maalis ang alat. Ilagay sa garapon at busan ng arnibal b. Pakuluan nang 40 minuto.

ANG KUNDOL

Ang kundol ay gaya rin ng rimas nguni't pakuluan lamang nang 25 minuto.

ANG PAPAYA

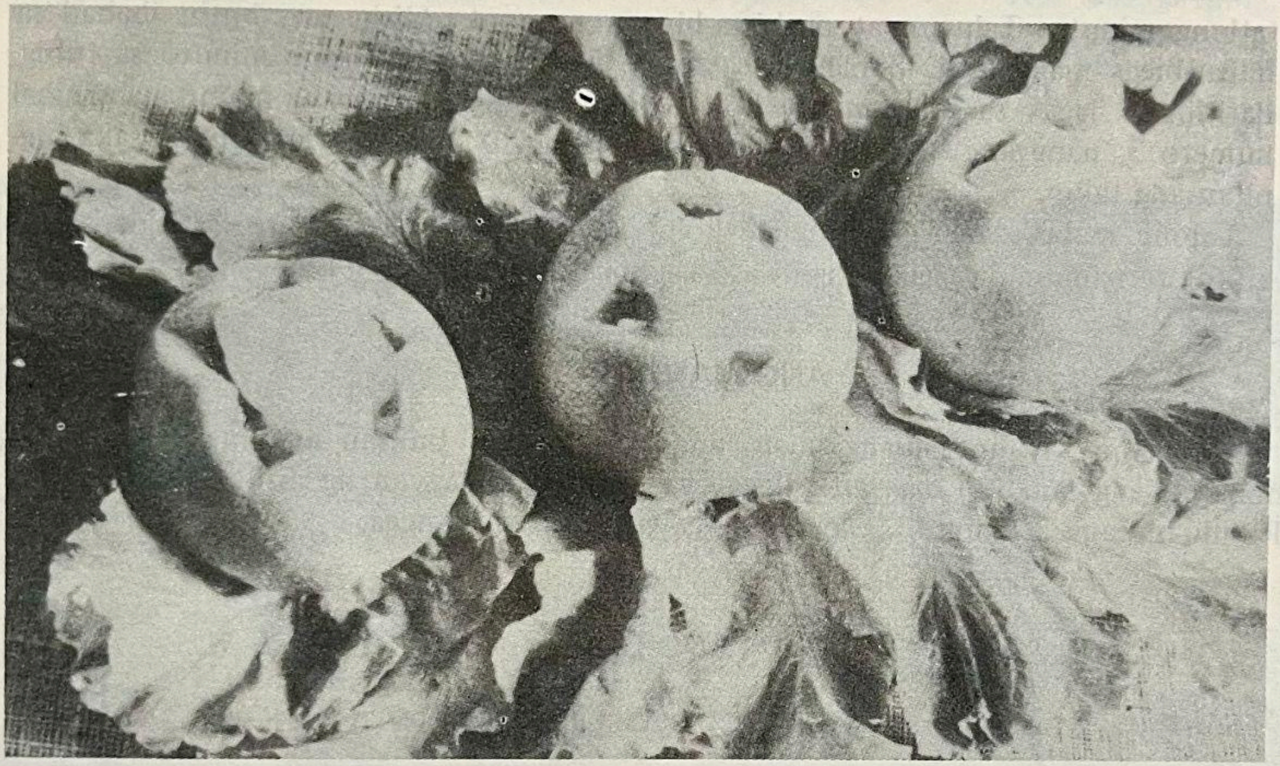
Talupan ang hinog na papaya, biyakin at alisin ang mga buto at hugasan sa malamig na tubig. Hiwain alinsunod sa kagustuhang laki. Ilagay sa garapon at busan ng arnibal b. Pakuluan nang 25 minuto.

ANG LANSONES

Alisan ng balat ang lansones, himayin ang mga liha at ibabad sa tubig na may kaunting asin nang huwag mamula. Alisan ng mga buto at hugasan ng malamig na tubig, upang maalis ang alat. Ilagay sa garapon at busan ng arnibal b. Pakuluan ang garapon nang 25 minuto.

ANG SAGING NA SABA

Talupan yaong mga hinog. Pakuluan nang 10 minuto. Ilagay sa garapon, busan ng arnibal k. Pakuluan ang garapon nang 25 minuto.

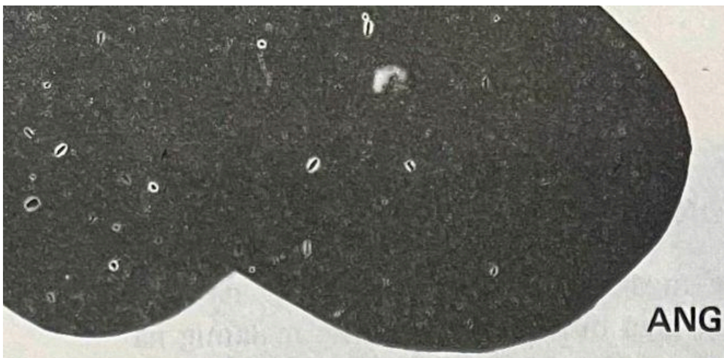


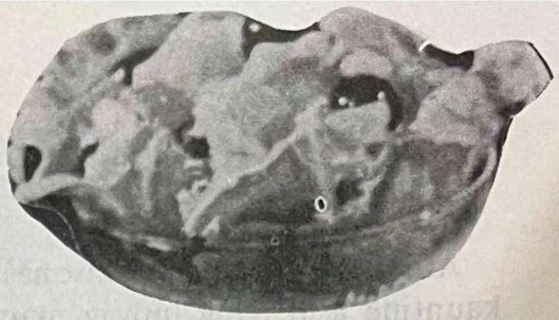
ANG MANGGA

Talupan ang hinog na manggang iimbakin. Ilagay sa garapon, ibuhos ang mainit na arnibal b at pakuluan ang garapon nang 35 minuto. Kung ang mangga ay hindi buo at hiniwa ay pakuluan na lamang nang 25 minuto.

ANG MABULO

Pumili kayo ng mahusay na mabulo at banlian nang mga 2 minuto. Biyakin, hiwain ng kuadrado at alisin ang buto. Ilagay sa garapon at buhusan ng arnibal numero 3. Pakuluan nang 25 minuto. Gawin ang gaya rin ng sa mangga.





ANG SANTOL

Pakuluan nang tatlong minuto. Talupan nang manipis sa pamamagitan ng matalas na kutsilyo. Kung buong kokonserbahin ninyo ang santol, turukin ninyo ng aspili at itubog sa hugas-bigas nang magdamag. Pagkatapos ay banlawan sa tubig upang maalis ang hugas-bigas. Pakuluan sa maraming tubig nang mga dalawang minuto. Patitiin at pisilin ang santol upang mapiga ang lahat ng tubig na nasipsip. Ilagay sa garapong de kolor at saka buhusan ng arnibal na mainit No. 3. Takpang maluwag at saka pakuluan nang 35 minuto. Gawin ang gaya rin ng sa mangga.

Kung ang santol ay kokonserbahin ninyong walang buto, banlian munang tatlong minuto. Talupan at paghiwa-hiwain ng apat. Alisin ang buto, ibabad sa hugas-bigas magdamag. Banlawan sa tubig. Pakuluan nang isang minuto sa tubig. Patitiin at ilagay sa garapong de kolor. Buhusan ang garapon ng mainit na arnibal numero 3, hanggang sa mapuno. Pakuluan nang 30 minuto. Hanguin at saka higpitan ang takip.

Lalong mabuti ang garapong de kolor kaysa puti para sa santol sapagka't ang santol ay namumula pagka nagluwat sa maputing garapon.

ANG MANGGOSTAN

Piliin ninyo yaon lamang husto ang kalambutan. Buksan ang manggostan at himayin ang lamukot na puti. Ilagay sa garapon at lagyan ng arnibal numero 3. Pakuluan nang 25 minuto. Gawin ang gaya rin ng sa mangga.

ANG UBI

Sundin ang tagubilin sa paggawa ng matamis na kamote.

PAGGAWA NG JAM (MARMELADA)

Talupan ang prutas at labugin nang pinung-pino ang lamukot. Lagyan ng asukal (50 hanggang 10 ng kanyang bigat) pakuluan hanggang sa lumambot. Ilagay sa garapong esterilisado samantalang mainit at kumukulo at takpan nang mahigpit.

JAM NA MANGGA

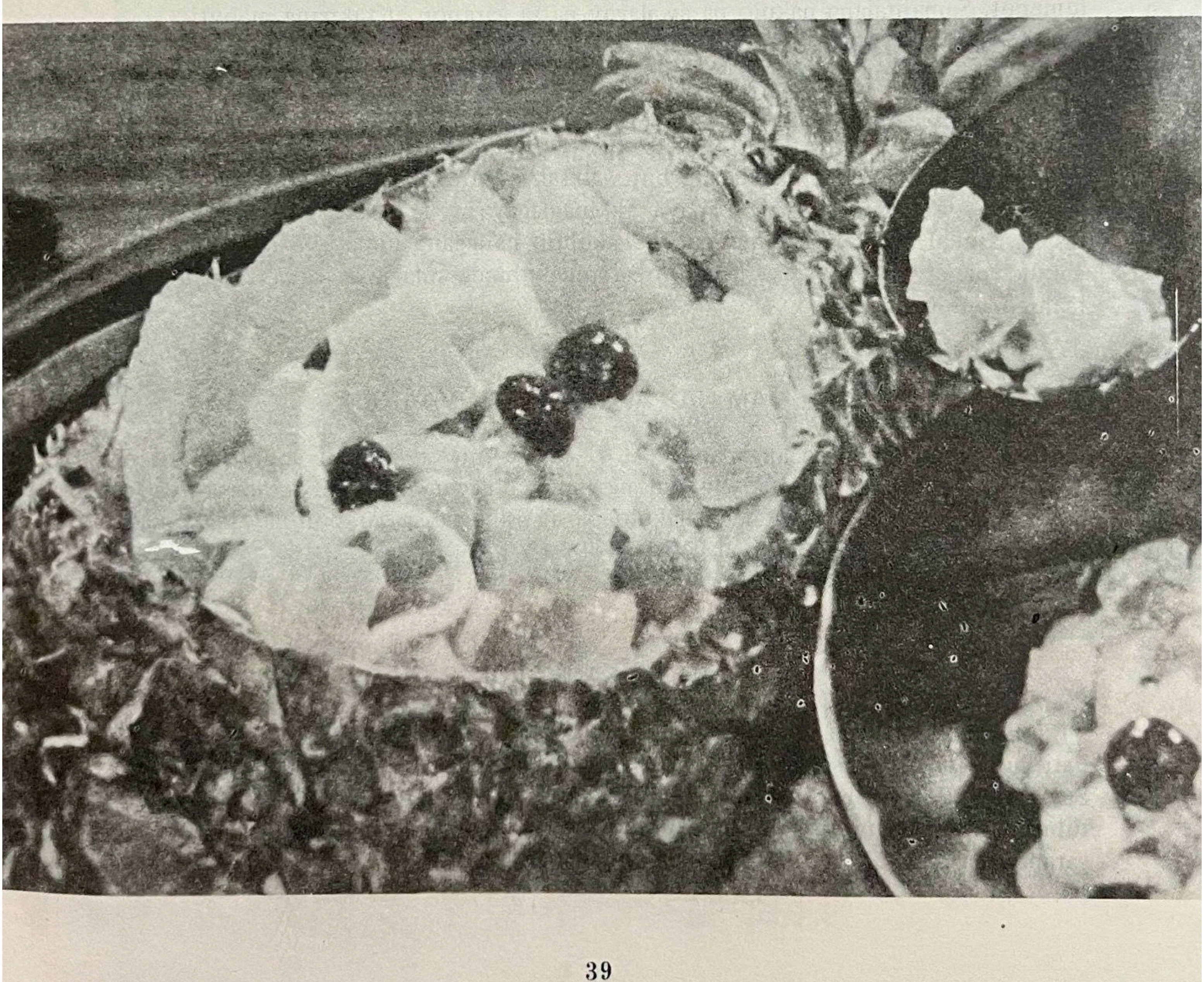
Talupan ang hinog na mangga; alisin ang buto, durugin at ang 10 tasang durog na mangga'y lagyan ng 6 na tasang asukal at 12 tasang tubig. Lutuin hanggang lumapot at samantalang kumukulo ay ilagay na sa garapon na pinakuluang maigi (well sterilized) at takpan nang mahigpit.

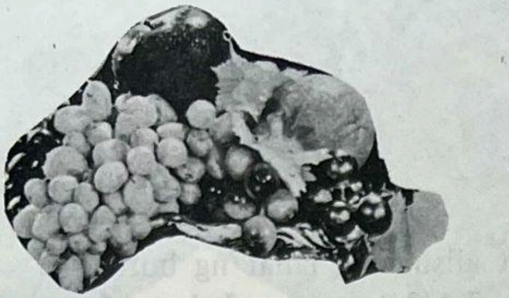
JAM NA PAPAYA

Talupan ang hinog na papaya at hugasan. Biyakin at alisin ang lahat ng buto. Durugin. Sa 10 tasang durog na papaya ay maglagay ng 7-1/2 tasang asukal at 15 tasang tubig. Pakuluin hanggang sa lumapot. At samantalang niluluto'y lagyan ng ilang hiwang dayap upang magkalasang masarap. Samantalang kumukulo pa ay ilagay na sa garapon na pinakuluang maigi, at takpan nang lapat na lapat.

JAM NA PINYA

Talupan ang pinya at dukitin ang mata. Paghiwahiwain at pakuluin sa kaunting tubig hanggang sa lumambot. Gilingin sa gilingan ng karne o tadtarin ng pinong-pino, at sa 10 tasang pino ay maglagay kayo ng 7-1/2 tasang tubig. Pakuluin hanggang sa lumapot. Samantalang nakulo pa ay ilagay na sa garapon na pinakuluang mabuti at takpan nang mahigpit.





JAM NA GUAYABANO

Talupan ang hinog na guayabano at alisin ang mga buto. Gilingin sa gilingan ng karne o tadtarin ng pinong-pino. Sa isang tasang guayabano'y maglagay ng isang tasang asukal at isang tasang tubig, at pakuluin hanggang sa lumapot. Samantalang nakulo pa ay ilagay na sa garapon na pinakuluang maigi, at higpitan ang takip nang huwag mapasok ng hangin.

JAM NA LANGKA

Biyakin ang langka at saka himayin. Alisin ang buto sa bawa't lamukot at saka gilingin sa gilingan ng karne o tadtarin ng pinong-pino. Sa isang tasang langka ay maglagay ng 3/4 tasang asukal at 1-1/2 tasang tubig at pakuluin hanggang sa lumapot. Samantalang nakulo pa ay ilagay na sa garapon at takpang mabuti.

JAM NA PAPAYA AT GUAYABANO

Talupan ang papaya, alisin ang buto at saka durugin. Ganito rin ang gawin sa guayabano. Sa isang tasang papaya ay maglagay ng 1 tasang guayabano, 1-1/2 tasang asukal, at 1-1/2 tasang tubig. Pakuluin hanggang lumapot, at samantalang nakulo pa ay ilagay na sa garapon na pinakuluang maigi, at saka takpan nang mahigpit na mahigpit.

JAM NA PAPAYA AT PINYA

Duruging pinong-pino ang papaya at sa 1 tasa nito ay lagyan ng 1 ring tasang pinya na giniling o tinadtad ng pinong-pino. Lagyan ng 1-1/2 tasang asukal at 1-1/2 tasang tubig. Samantalang nakulo pa ay isilid na sa garapon na pinakuluang mabuti, at takpan nang lapat na lapat.

JAM NA SAMPALOK

Pumili ng hinog na sampalok. Talupan at ibabad magdamag sa maraming tubig. Patitiin at saka lamasin sa sinamay at pigain hanggang lumabas ang lahat ng katas. Sa 1 tasang sampalok na sinala ay maglagay ng 1 tasang asukal at 1/2 tasang tubig. Lutuin hanggang sa lumapot, at samantalang nakulo pa ay ilagay na sa garapon na pinakuluang maigi at takpan nang mahigpit.

JAM NA TUMBONG NG NIYOG AT MANGGA

Tadtarin ng pinong-pino ang tumbong ng niyog at pakuluin ng mga 5 minuto. Sa 1 tasang tumbong ng niyog ay maglagay ng 1/4 tasang dinurog na mangga, 1 tasang asukal, at 3/4 tasang tubig. Lutuin hanggang lumapot. Samantalang nakulo pa ay ilagay na sa garapon na pinakuluang mabuti, at saka takpan nang mahigpit.

JAM NA TSIKO

Talupan ang tsiko at hiwain ng apat. Alisin ang buto at durugin ng pinong-pino. Sa isang tasang tsiko ay maglagay ng 3/4 tasang asukal at 1-1/2 tasang tubig. Pakuluin hanggang lumapot, at samantalang nakulo pa ay ilagay na sa garapon na pinakuluang maigi, at saka takpan ng mahigpit. Lagyan din ng kaunting nuez moscada, sangki, kanela at laurel upang lumasa.

JAM NA RIMAS

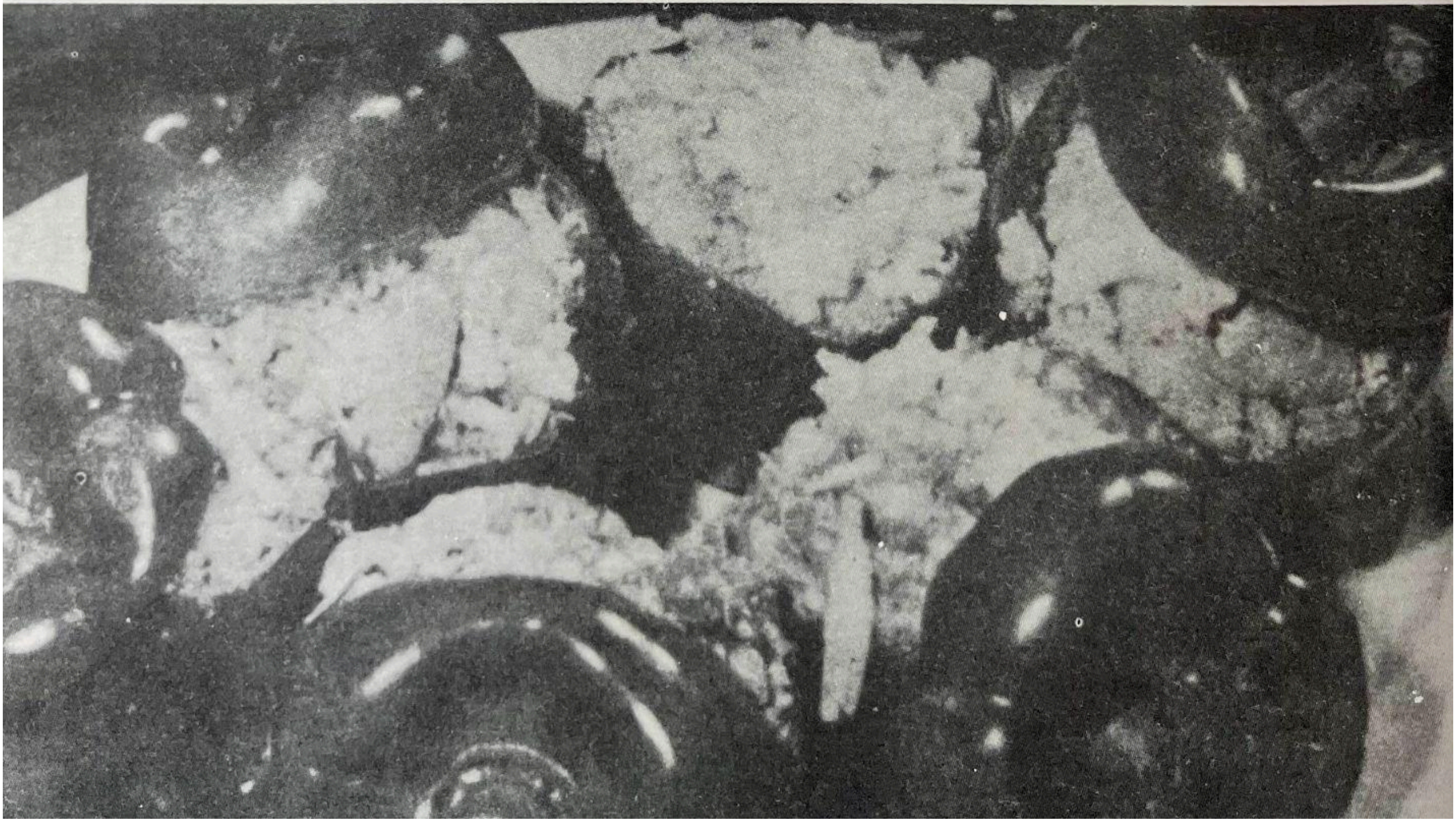
Yaon lamang hinog ang gamitin. Hugasan at pakuluan ng buo hanggang sa lumambot. Talupan at saka durugin. Sa isang tasa nito ay maglagay ng 3/4 tasang asukal, at 3/4 tasang tubig. Lutuin hanggang lumapot at samantalang nakulo pa ay ilagay na sa garapon na pinakuluang mabuti. Takpan nang mahigpit.

JAM NA MANGGA AT DALANDAN

Sa 1 tasang manggang durog ay maglagay ng 1/2 tasang katas ng dalandan, 1-1/4 tasang asukal at 1 tasang tubig. Pakuluin hanggang sa lumapot. Samantalang nakulo pa ay ilagay na sa garapon na pinakuluang mabuti, at takpang mahigpit.

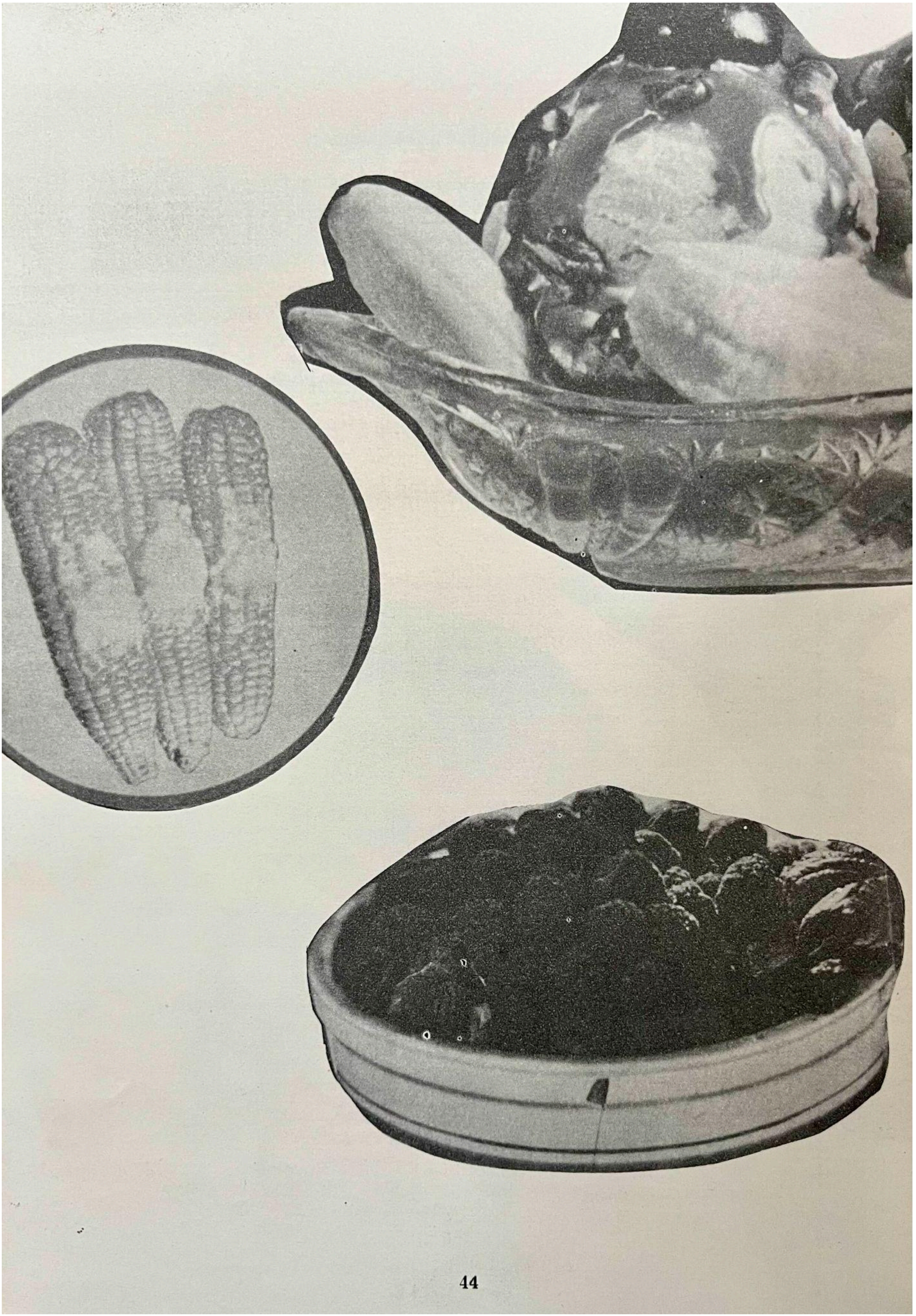
JAM NA SABA

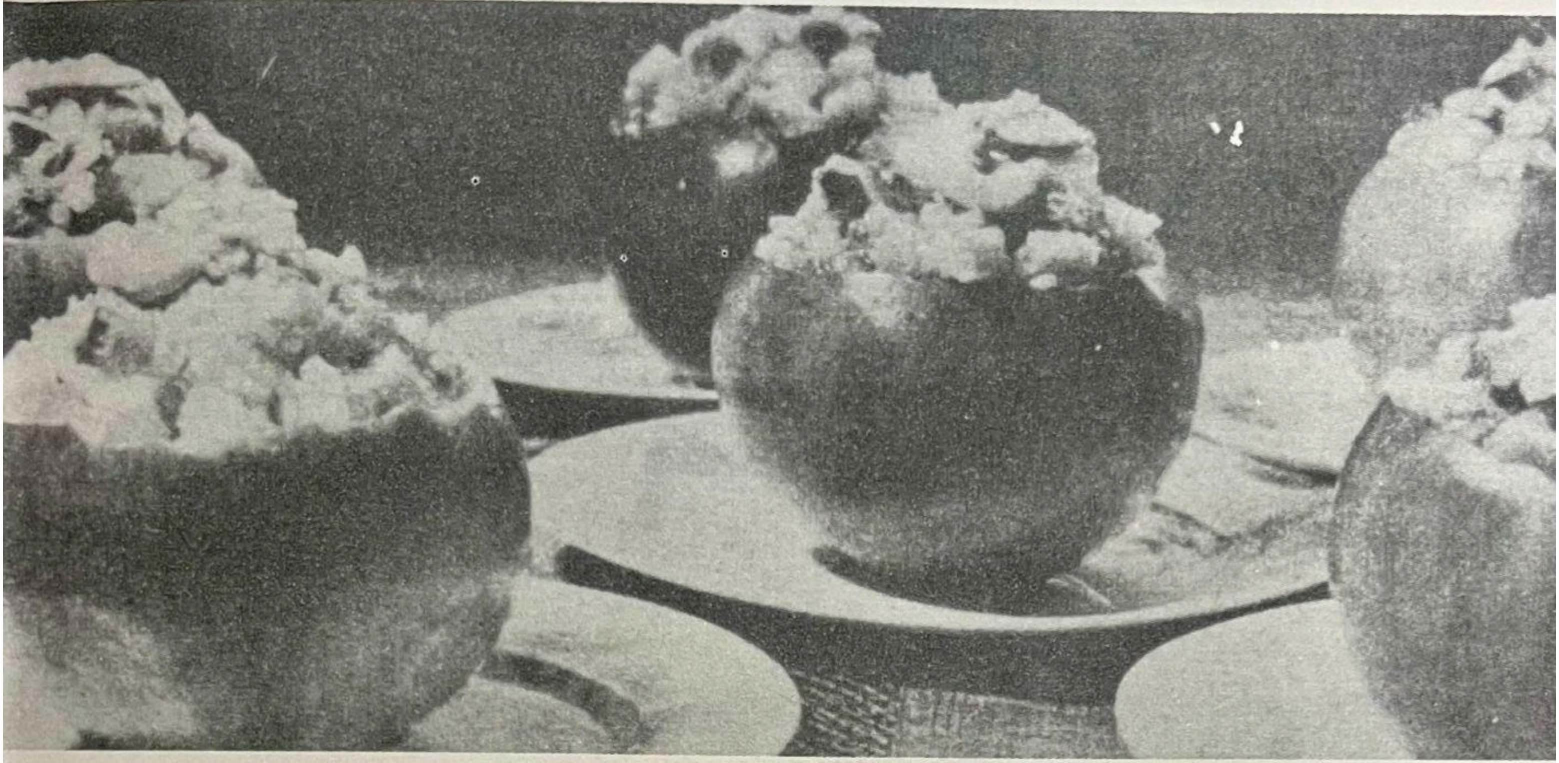
Pakuluin ang hinog na saba hanggang lumambot. Talupan at saka durugin. Sa isang tasang saba ay maglagay ng 3/4 tasang asukal at 3/4 tasang tubig. Lutuin hanggang lumapot at ilagay sa garapon na pinakuluang maigi, at saka takpang mahigpit.



JAM NA RIMAS AT DALANDAN

Hugasan ng malinis ang rimas at pakuluin hanggang lumambot. Alisin ang balat at durugin. Sa 1 tasa nito ay maglagay ng 1/2 tasang katas ng dalandan, 1 kutsaritang ginayat na balat ng dalandan, 1-1/4 tasang asukal, at 1/2 tasang tubig. Pakuluin hanggang lumapot at samantalang nakulo pa ay ilagay sa garapon na pinakuluang maigi, at saka takpang mahigpit.





ANG PAGGAWA NG HALEA

Ang unahin ninyong gawin ay tingnan muna ang prutas kung mayroong dagta (pectina) bago kayo gumawa ng halea sapagka't ang dami ng asukal ay isasalig ninyo sa dami ng dagta ng prutas. Maraming asukal ang kailangan sa katas ng prutas na maraming dagta kaysa hindi masyadong maraming dagta.

Paraan ng pagtingin kung mayroon ngang dagta: Sa katas ng prutas na pinakuluan na at sinala ay kumuha kayo ng mga isang kutsarita at ilagay ninyo sa isang baso at lagyan ng isa ring kutsaritang alcohol na 95 por ciento puro. Magkakaroon ng buo-buo at ito ang nagpapakilala kung marami o kaunti ang dagta ng nasabing katas ng prutas. Kung kaunti lamang ang lalabas na buo-buo ay kaunti lamang ang dagta, at kung malaki ang lalabas na buo-buo ay nagpapakilalang ang prutas na nasabi'y maraming dagta. Kung walang buo-buong lilitaw ay walang dagta.

Bukod sa nasabi nang kasangkapan sa pagkokonserba ng prutas, ang sumusunod ay kailangan pa rin: baso, parafina (x), telang pinong-pino na gagawing supot.

Ang gagamiting prutas ay yaong bagong pitas at yaong hindi lalampas sa 24 na oras ang pagkapitas sa puno bago lutuin. Ang pinakamainam ay husto ang pagkahinog o manibalang lamang sapagka't sa ganito'y marami ang asido at dagta.

KUNG GAGAWA NA NG HALEA

1. Alisin muna ang dagta. Sapagka't ang dagta ay natutunaw sa mainit na tubig. Paghiwahiwain ninyo ang prutas ng maliliit, lagyan ng kaunting tubig na mainit at pakuluin hanggang sa lumambot.

2. Pigain ang katas. Kung marami ang gagawin, pigain ang pinakulong prutas at isahod sa kawali. Pabayaan tumining ng magdamag at kinaumagahan ay salain. Kung kakaunti lamang ang gagawin, ilagay sa supot na damit at saka ibitin upang tumitik magdamag.

3. Tingnan kung maraming dagta o asido at ang paraang gamitin ninyo'y ang nasabi na sa itaas.

4. Sa malinaw na katas ay maglagay kayo ng malinis na asukal, na pinainitan na muna sa isang lutuan sa sukat na gaya ng sumusunod: (a) Kung ang katas ay maraming dagta lagyan ng 1 tasang puno ng asukal. (b) Kung kakaunti and dagta lagyan ng 3/4 tasang asukal. (c) Kung walang dagta lagyan ng kalahating tasang asukal. (d) Kung talagang walang kadagtadagta pakuluan at palaputin hanggang sa matiyak na wala ngang dagta.

5. Pakuluin ang magkahalong asukal at katas at inyong sasapawin ang bula hanggang sa ang punto ay umabot sa punto ng halea, kung ang katas ay lampas ang pagkakulo ang dagta ay magiging asido kaya nga't hindi na maaaring mamuo. (a) Magtubog kayo ng kutsara sa kawaling mayroong asukal at katas ng prutas na niluluto. Itaas ninyo at pabayaang pumatak ang katas. Kung bigla ang pagpatak ng katas na aagos sa gilid ng kutsara o kaya'y malapot na malapot, maaari nang hanguin. (b) Ipatak ninyo sa platitong may malamig na tubig. Kung ang malalaglag ay hindi matutunaw, talagang maaari na ngang hanguin. (c) Maglubog kayo ng termometro sa kumukulong katas ng prutas. Kung ang kulo ng katas ay 212°F. handa nang gawing halea.

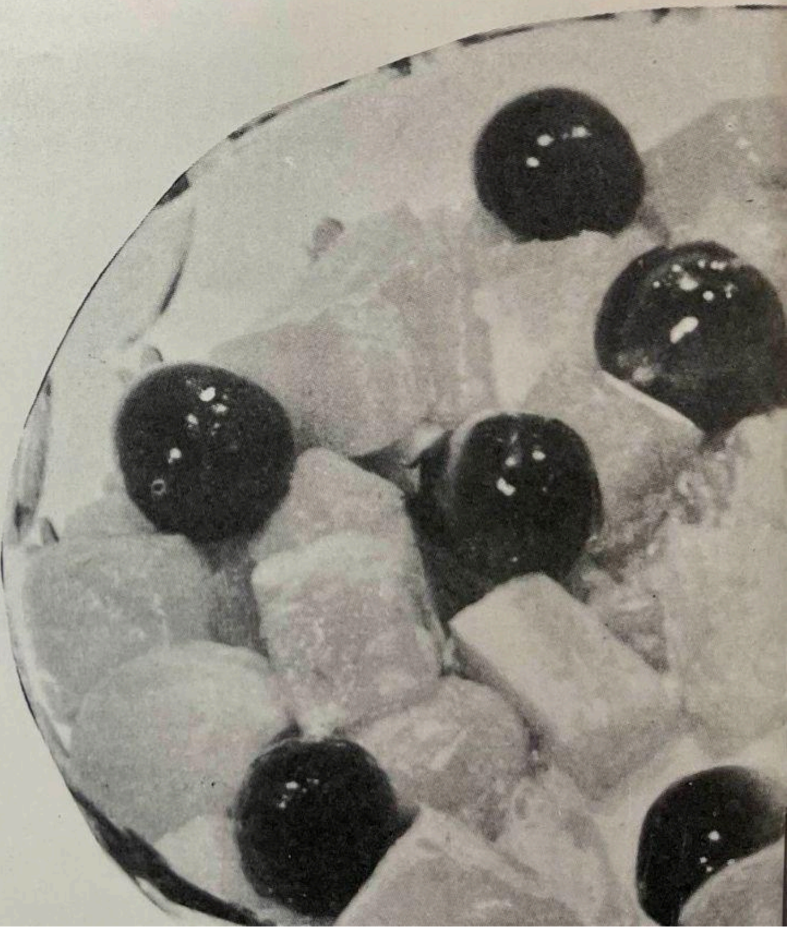
6. Salain sa ilang patong-patong na gasa.

7. Punuin ang mga garapong paglalagyan ng halea ng katas ng sinala at palamigin.

8. Maglusaw ng parafina sa kawali. Kalusin ng kurtapluma ang gilid ng garapon upang matungkab ang halea ng 6 na milimetro mula sa itaas at saka buhusan ng mainit na parafina upang maging takip.

9. Ilagay na ang takip ng garapon at dikitan ng etiketa.

10. Itago sa malamig, madilim at tuyong lugar. Kung ibig makakuha uli ng katas ay pakuluan pang muli sa kaunting tubig at paglapot ng katas ay lagyan ng asukal na gaya rin ng una.



HALEANG SANTOL

Hugasan at banlian ang bagong pitas na manibalang o hinog na santol, paghiwahiwain ng maliit, ilagay sa kawali at lagyan ng tubig na hustong lumubog. Pakuluin hanggang lumambot. Pigain at patiningin ang katas at saka salain sa damit na pino. Sukatin at lagyan ng bagong kaiinit na asukal na kasing dami ng katas. Pakuluin, sapawin ang bula at tingnan kung maaari nang gawing halea at kung maaari na nga'y ilagay na sa garapon at palamigin. Buhusan ng tinunaw na parafina sa ibabaw at saka ilagay ang takip. Dikitan ng etiketa at itago.

HALEANG BAYABAS

Hugasan at banlian ang mga bayabas na hinog (huwag hinog na hinog) at paghiwahiwain ng manipis at pino. Pakuluin sa kaunting tubig hanggang sa lumambot. Ilagay sa damit na salaan at patuluin. Kung ano ang dami ng bayabas ay siya ring dami ng asukal. Pakuluin, alisin ang espuma at pagka umabot na sa lapot ng punto ng halea ay ilagay na sa baso ng halea. Pagka malamig na'y lagyan ng lusaw na parafina at saka takpan.

HALEANG SAMPALOK

Talupan ang hinog na sampalok at ibabad sa sapat na tubig ng magdamag. Patitiin, alisan ng buto at ilagay sa kawali at lagyan ng kaunting tubig. Lagyan ng ilang mansanas na hiniwa ng pino (tatlong mansanas sa mga 1 kilong sampalok ang ilagay). Pakuluin nang mga 30 minuto, salain at lagyan ng kasingdaming asukal. Pakuluin at sundin ang tagubilin sa paggawa ng halea.

PAGMAMATAMIS

Kung kayo'y gagawa ng matamis sikapin ninyong malabnaw munang arnibal ang gamitin sa pasimula. Kung malapot agad ang inyong gagamitin ay sisipsipin ang katas ng prutas at ang prutas ay agad mababanat at magiging makunat, sapagka't pagka nakalabas na ang katas ng prutas, ang prutas ay mababalot na ng malapot na arnibal sa halip na ang arnibal ay pumasok sa loob ng prutas.

MATAMIS NA KUNDOL

Talupan ang kundol at saka biyakin. Alisin ang lahat ng buto at saka hiwain ng manipis. Ibabad sa tubig na may apog magdamag. (1 kutsarang apog sa 1 litrong tubig). Pagkatapos ay ibabad sa maraming tubig na malamig ng mga 2 oras at saka patitiin. Magpakulo ng tubig at ilagay dito ang kundol na hiniwa, pakuluin ng mga 10 minuto at patitiin. Sa 2 tasang asukal ay maglagay ng 1 tasang tubig at pakuluin. Ilagay dito ang hiniwang kundol at lutuin hanggang sa lumambot. Pabayaan sa harabeng pinaglutuan hanggang sa umaga at pagka umaga'y ilagay sa malinis na garapon at pakuluan (sterilize). Pagkatapos ay higpitan nang mabuti ang pagkalapat ng takip.

MATAMIS NA AMAG NG PINYA

Tubig na kailangan	**12 hinog na pinya, katasin**
3 tasang asukal	**1 limon**

Tubigan ang katas ng pinya. Salain at ilagay sa arawan at sa hanginan. Ingatang huwag maligwak. Sa ika-21 araw magkakaroon ng amag sa ibabaw ng katas. Kunin ito at hugasan sa tubig na may hiniwang dayap. Iwan sa tubig ang amag hanggang umaga at sa kinahapunan pigaan uli ng 2 dayap at paabutin ng gabi. Tatlong araw na ganito ang gawin at sa katapusan ay pakuluin na. Gumawa ng harabeng malapot na asukal sa tubig at ilagay ang amag at pakuluin uli ng mga kalahating oras hanggang sipsipin ng amag ang harabe. Palamigin at ilagay sa garapong mahigpi pit ang tapon. Ang natitirang katas ng pinya ay lagyan ng 1 tasang asukal, salain, haluin at iwan ng mga 20 araw uli at gayon din ang mangyayari.

NILALAMAN

I. MGA PUTAHE O RESP

NILALAMAN

I. MGA PUTAHE O RESIPI

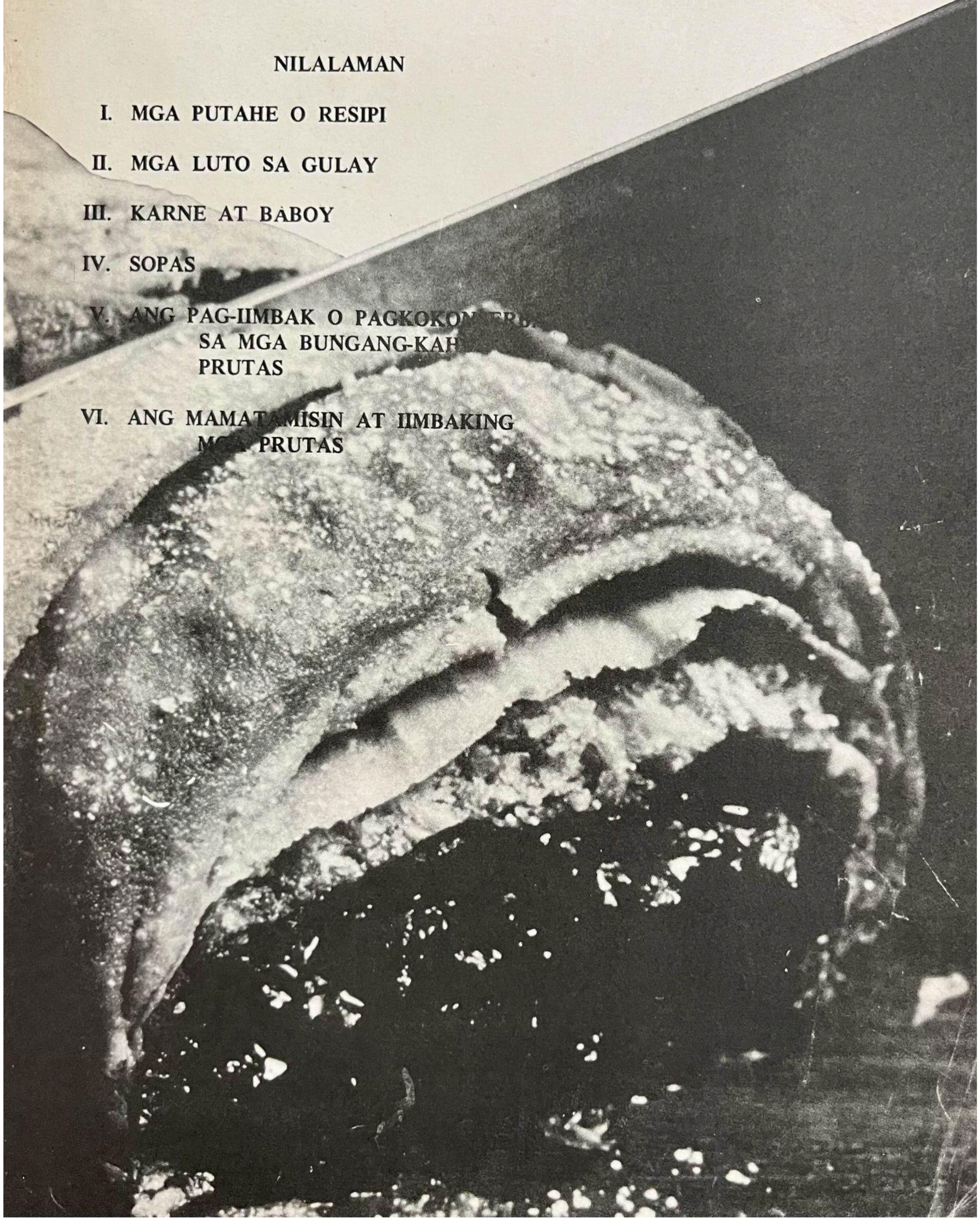
II. MGA LUTO SA GULAY

III. KARNE AT BABOY

IV. SOPAS

V. ANG PAG-IIMBAK O PAGKOKONSERBA SA MGA BUNGANG-KAH PRUTAS

VI. ANG MAMATAMISIN AT IIMBAKING MGA PRUTAS



Modern Cookbook Caravan

The ONE PESO Cookbooks

(₱1.00)

1. MOTHER'S HOME COOKING
   Kitchen Recipes
2. GOOD COOKING
   Chinese and American Dishes
3. MODERN ASSORTED RECIPES
   American, Chinese, Spanish Cuisine
4. WONDERFUL COOKBOOK
   For the Family
5. HMMM ... DELICIOUS DISHES
   For the Table
6. APPETIZING LOW COST COOKING
   For The Home
7. WOW! – THESE ARE MOTHER'S RECIPES
8. COOKING IS A JOY
   For the Housewife
9. FAVORITE AND INEXPENSIVE DISHES
   Home Cooking
10. NUTRITIOUS AND EASY RECIPES
    For the Young Mrs.
11. MASARAP NA LUTONG BAHAY
12. SARAP – MGA LUTO NI NANAY
13. MGA LUTO NATIN ITO
14. MGA LUTO NI ALING MARIA
15. MABABANGONG LUTO AT PAGKAIN
    Sa Aming Tahanan
16. BAGONG COOKBOOK
    Ang Order Ni Magandang Misis
17. SARISARING PUTAHE
    Mga Lutong Intsik, Pilipino At Amerikano
18. MODERN RECIPES FOR THE GOURMET

PHILIPPINE BOOK COMPANY
851 OROQUIETA, CORNER C. M. RECTO AVE.
TELS.: 3-72-88 — 40-13-37